Łucja Legun

MASAŻ UZDRAWIAJĄCY DOTYK

Techniki na młodość, witalność i zdrowie

Pierwsza książka
z opisem autorskiego
masażu limfatycznego

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Plik jest zabezpieczony znakiem wodnym

Łucja Legun

MASAŻ UZDRAWIAJĄCY DOTYK

Techniki na młodość, witalność i zdrowie

Pierwsza książka
z opisem autorskiego
masażu limfatycznego

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-64278-84-6

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

Spis treści

Recenzja

Podziękowania

Wstęp

Rozdział I. Część teoretyczna

- Zmysł dotyku
  - Skóra jako narząd dotyku
- Zmysł węchu
  - Nos jako narząd węchu
- Badania nad olejkami eterycznymi
- Wybrane olejki eteryczne
- Techniki masażu i ich wpływ na organizm
  - Głaskanie
  - Rozcieranie
  - Ugniatanie
  - Oklepywanie
  - Wibracja
- Wpływ masażu na skórę
- Wpływ masażu na układ krążenia
- Wpływ masażu na układ nerwowy
- Wpływ masażu na aparat ruchu
- Układ limfatyczny

Układ sensoryczny

Czucie somatyczne

Meridiany i punkty ciała

Rozdział II. Część praktyczna

Masaż limfatyczny według Łucji Legun

Masaż limfatyczny głowy + twarzy + karku

Masaż limfatyczny klatki piersiowej + brzucha

Masaż limfatyczny pleców

Masaż limfatyczny kończyn górnych

Masaż limfatyczny kończyn dolnych

Masaż shiatsu

Masaż fragmentów meridianów narządowych

Masaż punktów biologicznie aktywnych

Refleksoterapia

Masaż na określonych punktach (makrosystem)

Masaż punktowy twarzy z użyciem olejków eterycznych

Odruchy

Masaż punktów na twarzy w zależności od umiejscowienia zmarszczek

Zabieg redukujący stres

Bibliografia

Przypisy

RECENZJA

Książka Łucji Legun „Masaż – uzdrawiający dotyk" odkrywa przed czytelnikami sekrety aromaterapii i zastosowania olejków eterycznych w masażach różnego typu. Spośród zabiegów aromaterapeutycznych masaż zasługuje na szczególne wyróżnienie, gdyż jest najpełniejszą formą terapii z użyciem olejków eterycznych. Książka szeroko opisuje zagadnienia związane z masażem, jego wpływem na organizm człowieka, jak również techniki jego wykonywania. Autorka w umiejętny sposób łączy teorie tradycyjnych nauk medycyny Wschodu z osiągnięciami współczesnej wiedzy medycznej. Autorskie przykłady zabiegów docenią wszyscy, którym przyświeca holistyczna wizja terapii oparta o współczesną wiedzę medyczną. Książka ułatwia zrozumienie skomplikowanej natury ciała i psychiki człowieka, uczy wykonywania masażu olejkami eterycznymi z uwzględnieniem potrzeb organizmu oraz pozwala w sposób świadomy dobierać i wykonywać zabiegi według indywidualnych potrzeb i cech psychofizycznych pacjenta. Można ją zarekomendować wszystkim osobom, które prowadzą specjalistyczne szkoły masażu oraz wykonują zawód masażysty, rehabilitanta, kosmetyczki czy kosmetologa.

dr Iwona Konopacka-Brud
Prezes Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego

PODZIĘKOWANIA

DZIĘKUJĘ:

- **Darkowi Marszałkowi** za „pachnący koloryt" i skojarzenie zapachu z kolorem. Artysta maluje obrazy na miarę XXI wieku. www.varcari-art.com

- **Irenie Klonowskiej-Pieksza** za wykonanie rysunków i zaangażowanie w tematykę zapachów i kolorów w twórczości artystycznej oraz w życiu codziennym.

Pijąc zieloną herbatę delektuje się aromatem zielonych liści i kolorem zielonym, jedząc pomarańczę rozkoszuje się aromatem cytrusowym i kolorem pomarańczowym.

- **Monsieur M.** twórcy witryny MKD Poezje > http://wierszemkd.pl za wiersze pełne zapachów przyrody.

- **Doktor Iwonie Konopackiej-Brud** – autorytetowi w dziedzinie aromaterapii za cierpliwość, życzliwość i uwagi dotyczące tekstu książki. Za recenzję, która jest dla mnie wielkim wyróżnieniem.

- **Mojej córce Annie Urban-Zuber i jej mężowi Bartłomiejowi Zuber** za duchowe wsparcie, przeczytanie wersji roboczej książki i uwagi do jej treści, za to, że mogłam zawsze liczyć na ich pomoc.

WSTĘP

Zakochałem się w tobie... ukradkiem
Tak tęskniłem, by poczuć...
pomadkę,
i jej smak,
i zapach,
...i kolor,
którym ty byłaś jak aureolą.

MKD

Zapachy kojarzone są z kolorami, a kolory, podobnie jak zapachy, leczą ciało i psychikę. Jedną z metod leczenia barwami (chromoterapii) jest wdychanie olejków eterycznych otrzymanych z kwiatów o odpowiednich barwach[1]. Zapachy i kolory inspirują do twórczości muzyków, malarzy, poetów. A ich twórczość wpływa na nasz nastrój, samopoczucie, dobre zdrowie.

Lubię...

Lubię...
...wschody słońca, zachody
hen, nad sennym jeziorem,
powitania poranne
dobranocki wieczorem...
wyprawy...gdzieś w krainę
kulturalnych dzikusów,
wzgórza jesiennych wrzosów,
łąki lila krokusów,
i zapachy, zaśpiewy,
zająknięcia,
westchnienia
i oddechy cichutkie,

te zwiastuny spełnienia...
Wszystko lubię, gdy z tobą mogę być.
Trudno wierzyć...
Wszystko dla nas tak bliskie,
aż - jak tego nie przeżyć...?

Maciej Krzysztof Dąbrowski /MKD

Świat zapachów jest pełen prostoty i tajemniczości zarazem. Unikamy brzydkich woni, ale przeważnie lubimy zapachy, a niektóre stają się naszymi ulubionymi, zwłaszcza gdy wydzielane są przez piękne okazy przyrody. Lubimy dotykać kwiatów, czuć na dłoniach jedwabistość płatków oraz ładnie pachnący kosmetyk. Nasza skóra poddaje się delikatnemu odczuciu wilgoci lub ciepła kremów i pachnących olejków. Widocznie pragniemy tego. **Nie każdy jednak wie, że zapachami i dotykiem można uzdrowić.**

W książce *Masaż – uzdrawiający dotyk* opisałam zastosowanie zapachów w masażach dla poprawy naszej kondycji fizycznej i psychicznej poprzez zmysł węchu i zmysł dotyku.

(*Aroma* – oznacza zapach roślin aromatycznych, *terapia* - oznacza usuwanie dolegliwości, czynności lecznicze,w tym różnego rodzaju masaże. *Aroma + Terapia = Aromaterapia).*

Opisane przeze mnie zabiegi działają na ciało, umysł i ducha. Powodują rozluźnienie całego organizmu, odblokowują stłumione emocje, odmładzają ciało, korzystnie wpływają na układ nerwowy.

Książkę tę polecam przede wszystkim ambitnym, podnoszącym swoje umiejętności i wiedzę: kosmetyczkom, kosmetologom, fizjoterapeutom, masażystom, pasjonatom odnowy biologicznej. Osobom, które pragną rozbudować swoje gabinety, poszerzyć działalność o nowe zabiegi. Także osobom zainteresowanym holistycznym podejściem do zdrowia i urody.

Łucja Legun

ROZDZIAŁ I

Część teoretyczna

Zmysł dotyku

Dotknąć...

Widzę cię...
Na tle ściany kremowej
Pnące kwiaty okalają ci głowę...
Niby śpisz
Niby drzemiesz znużona
aromatem...
aż by chciały ramiona
dotknąć,
zamknąć w objęciach cię całą
aż po oddech,
gorący z upału,
aż po czas zatracenia nas w sobie
ale...
dotknąć...?
Nie!
... Tego nie zrobię.

Maciej Krzysztof Dąbrowski /MKD

Dotyk jest najbardziej osobistym, najlepszym sposobem porozumiewania się i towarzyszy nam przez całe życie. Dotyk matki daje poczucie bezpieczeństwa dzieciom, dotyk zakochanych wyraża ich uczucia, w końcu dotyk bliskich na pożegnanie jest dla nich ostatnim dotykiem.

Kontakt dotykowy oznacza obecność bliskiej osoby, daje ciepło i poczucie bezpieczeństwa. Jest warunkiem koniecznym naszego rozwoju, zdrowia fizycznego i psychicznego.

Bardzo ważny jest dotyk zaraz po narodzinach, bowiem stymuluje w ciele niemowlaka wzrost czuciowych zakończeń nerwowych odpowiedzialnych

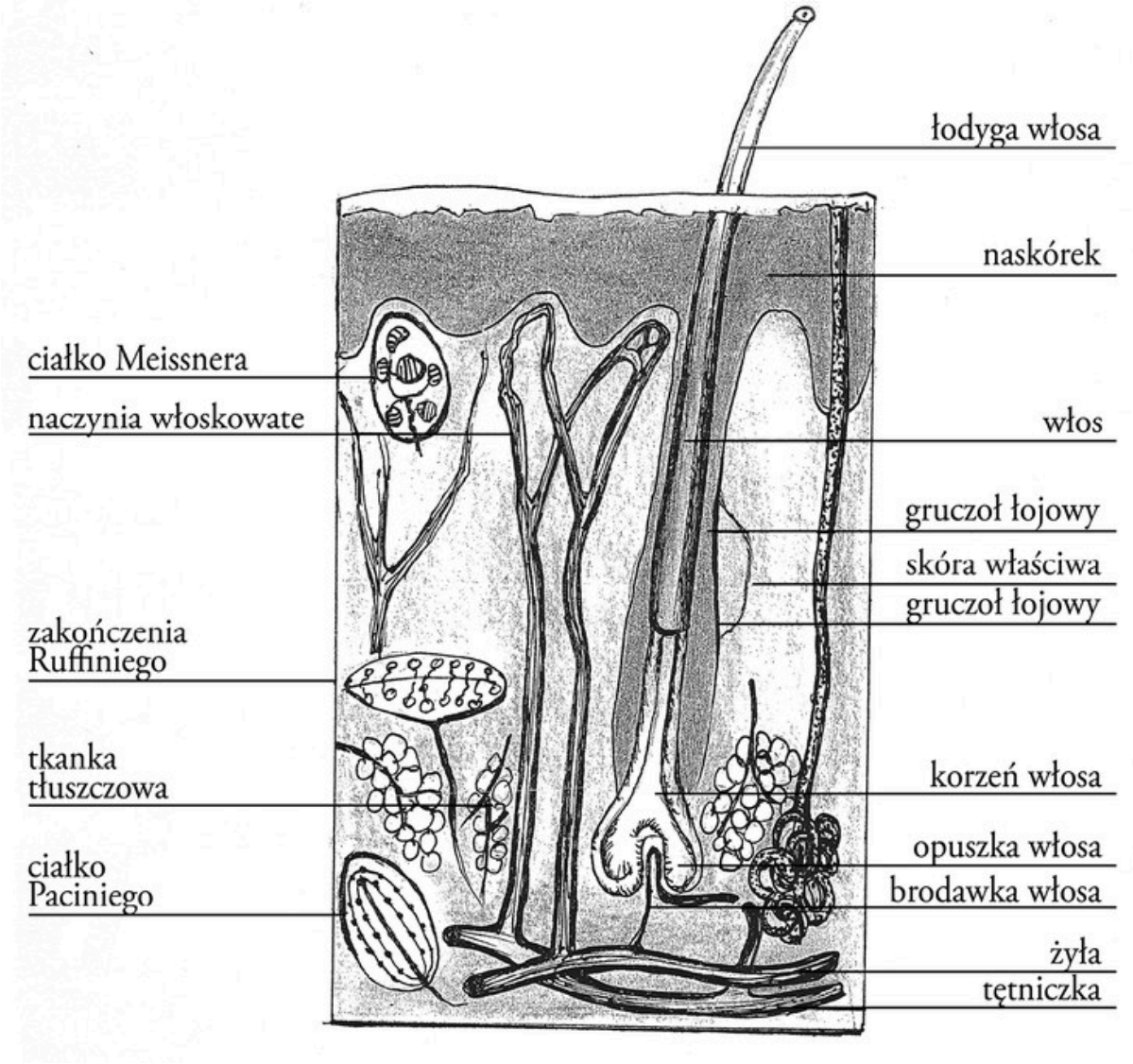
za ruch, orientację przestrzenną, percepcję wzrokową[2]. Rodzice instynktownie przytulają noworodka do swojego serca.

> *Serca rodziców stymulują serce dziecka, które pobudza mózg – umysł i zapewniają mu poczucie bezpieczeństwa*[3].

Poprzez dotyk pobudzamy wydzielanie endorfin – środków przeciwbólowych. Możemy zauważyć, że zmniejszamy ból przez przyłożenie rąk i rozcieranie bolących miejsc. Dotykiem obniżamy też poziom hormonów stresu: kortyzolu i noradrenaliny przez co łagodzimy napięcia nerwowe.

Sygnał dotykowy dochodzący do mózgu zwiększa produkcję hormonu NCW (Nerwowy Czynnik Wzrostu). Ten z kolei wpływa na rozwój sieci nerwowej i aktywność układu nerwowego, stymuluje neurony zmysłowe i neurony współczulne – sympatyczne, które przewodzą sygnał do autonomicznego układu nerwowego.

SKÓRA JAKO NARZĄD DOTYKU



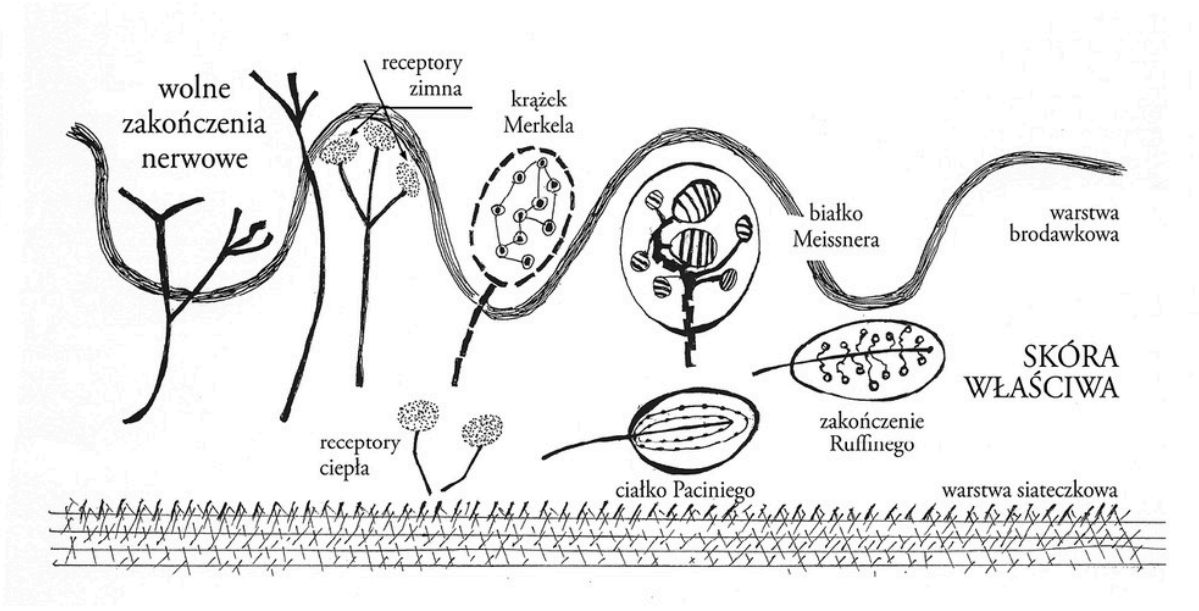
RYSUNEK 1. Skóra jako narząd dotyku

Skóra jest największym narządem ciała ludzkiego, ma powierzchnię od 1,5 do 2 metrów kwadratowych. Składa się z trzech warstw:

- nabłonka zwanego naskórkiem
- skóry właściwej
- tkanki podskórnej (tłuszczowej).

Skóra pełni wiele ważnych funkcji:

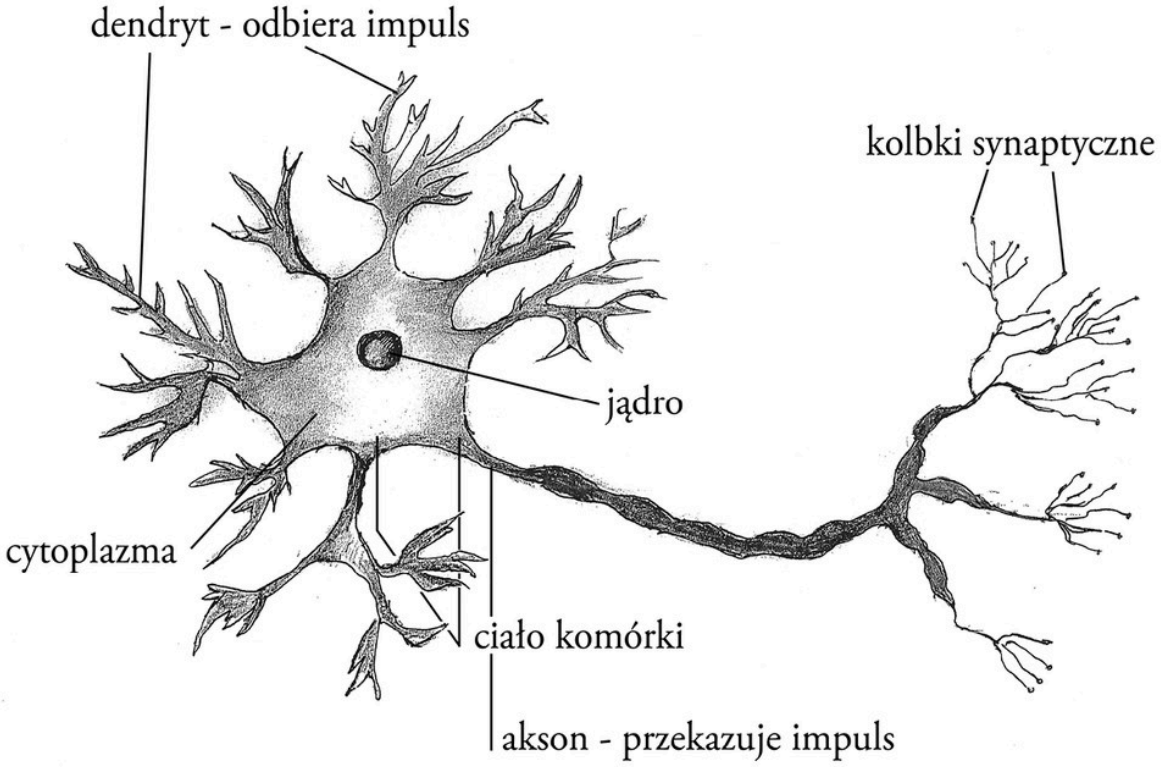
- chroni organizm przed mikrobami chorobotwórczymi (bakteriami, wirusami, grzybami), szkodliwymi czynnikami fizycznymi jak promieniowanie słoneczne (należy też zaznaczyć pozytywny wpływ promieni słonecznych np. produkcja witaminy D w naskórku), substancjami toksycznymi, uszkodzeniami mechanicznymi,
- wpływa na gospodarkę wodną organizmu (wydzielina gruczołów łojowych i potowych zmieszana z lipidami martwych komórek naskórka stanowi warstwę ochronną, która zapobiega nadmiernej utracie wody przez organizm),
- usuwa z ciała substancje toksyczne z wydzieliną gruczołów potowych,
- bierze udział w oddychaniu (około 5% dwutlenku węgla jest wydychane przez skórę, a przyjmowane około 1%),
- odbiera sygnały ze świata zewnętrznego za pośrednictwem receptorów czuciowych i przekazuje je do centralnego układu nerwowego[4].



RYSUNEK 2. Receptory czuciowe w narządzie dotyku

Receptory w skórze występują samodzielnie lub w torebkach (pod nazwą ciałka). Są to:

- receptory lekkiego dotyku – ciałka Meissnera leżą w brodawkach skóry właściwej,
- receptory głębokiego ucisku – ciałka Paciniego położone są między skórą właściwą a tkanką tłuszczową,
- receptory zimna – ciałka Krausego znajdują się w górnej warstwie skóry właściwej,
- receptory ciepła – ciałka Ruffiniego są położone głębiej w skórze właściwej,
- wolne zakończenia nerwowe – odpowiadają za odczuwanie bólu.



RYSUNEK 3. Komórka nerwowa (neuron)

Receptory czuciowe w skórze (to jest dendryty neuronu I rzędu) odbierają impuls wywołany dotykiem i aktywują neuron, powodując otwarcie kanałów jonowych. Wówczas jony sodu wchodzą do ciała komórki, a jony potasu wychodzą na zewnątrz.Prowadzi to do depolaryzacji błony komórkowej i do wytworzenia potencjału

czynnościowego. Ciało komórki przekazuje potencjał czynnościowy do aksonu zakończonego kolbkami synaptycznymi. Gdy potencjał czynnościowy dojdzie do kolbek synaptycznych wówczas do szczeliny synaptycznej uwalnia się acetylocholina, która przytwierdza się do receptorów należących do sąsiedniej komórki nerwowej (neuronu II rzędu) jednocześnie przekazuje tej komórce potencjał czynnościowy (aktywuje tę komórkę do depolaryzacji jej błony). Reakcja przekazywania potencjału czynnościowego kolejnym komórkom nerwowym (kolejnym neuronom II rzędu) za pośrednictwem acetylocholiny (lub innego neuroprzekaźnika) odbywa się tak długo aż impuls (sygnał o obecności dotyku) dojdzie do ośrodkowego układu nerwowego[5].

Należy zaznaczyć, że taka reakcja zachodzi również po przyłączeniu się związków pachnących do receptora komórki nerwowej w jamie nosowej.

ZMYSŁ WĘCHU:

Aromatem żywicy…
Aromatem żywicy buchnęły
drzewa…
Skąd się tu, w lesie, wzięły…?
Ptak śpiewa,
Że wiedziały jak buchnąć,
Bym ożył…
W ten żywiczny się zapach ułożył…
……..
Ach! Ty, ptaku swobodny…Leć w niebo
i o drzewach żywicznych mi śpiewaj,
o zapachu, w którym się wytarzam
razem z nią…tak jak marzę…
Czy myślicie, że się przekomarzam…?
Nie, bo z nią to tarzanie jedynie
Mi pisane…
W żywicznym drzew dymie…

Maciej Krzysztof Dąbrowski /MKD

Zmysł węchu jest najczulszym zmysłem spośród naszych zmysłów. Zapachy odbierane są przez skojarzenia. Przyjemne zapachy kojarzą się z przyjemnymi zdarzeniami i wprawiają w dobry nastrój, a nieprzyjemne – z nieprzyjemnymi i mogą rozdrażnić. Ma to związek z pamięcią węchową i efektem Prousta, według którego dany zapach może przypomnieć zdarzenie i wywołać emocje, towarzyszące danemu zdarzeniu[6].

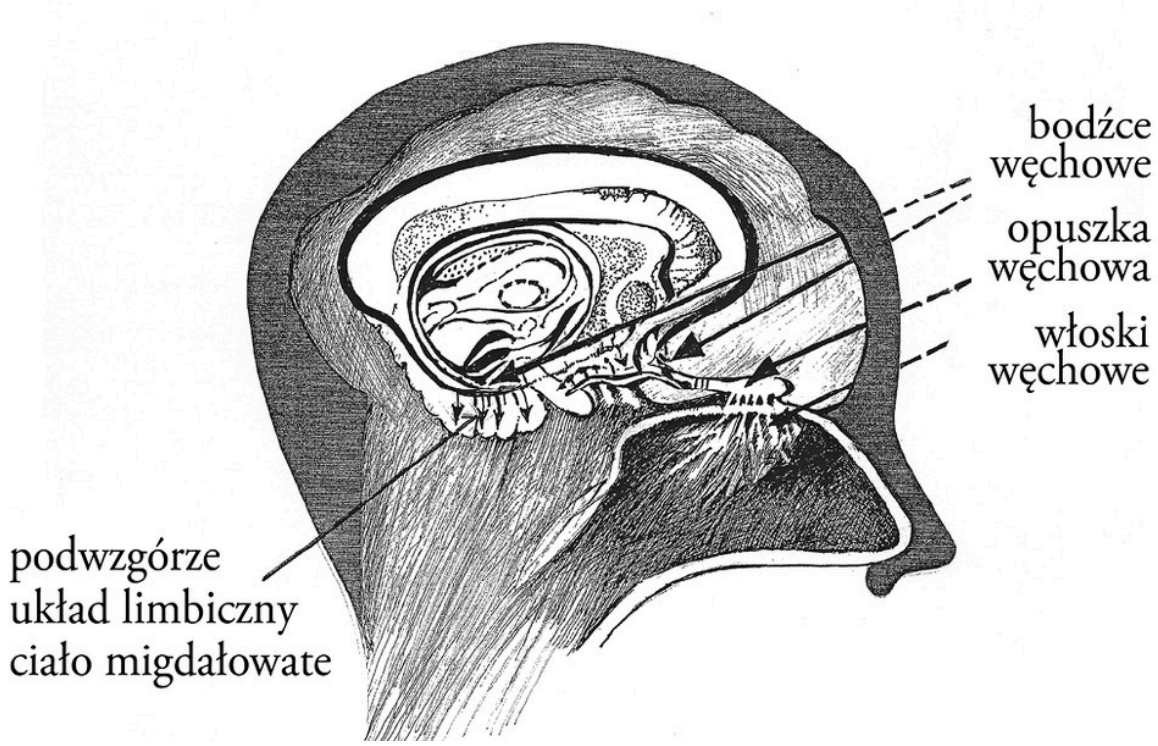
Odczuwanie zapachu jako przyjemny, nieprzyjemny odbywa się bez udziału świadomości.

Doznania zmysłowe wywołane przez zapach są odbierane subiektywnie - ten sam zapach jednych może wprawić w euforię, a drugich odrzucić.

Na odbiór doznań węchowych ma wpływ wiele czynników, m.in. wiek i płeć. Noworodek rozpoznaje matkę po zapachu jej ciała. Jednak z wiekiem lub w wyniku przebytych chorób wrażliwość na zapachy maleje.

NOS JAKO NARZĄD WĘCHU

Wrażenie zapachu jest odbierane przez nos.



RYSUNEK 4. Nos jako narząd węchu

W górnej części jamy nosowej znajduje się nabłonek węchowy, który pod względem budowy różni się od nabłonka środkowej i dolnej części jamy nosowej (te pełnią funkcje oddechowe).

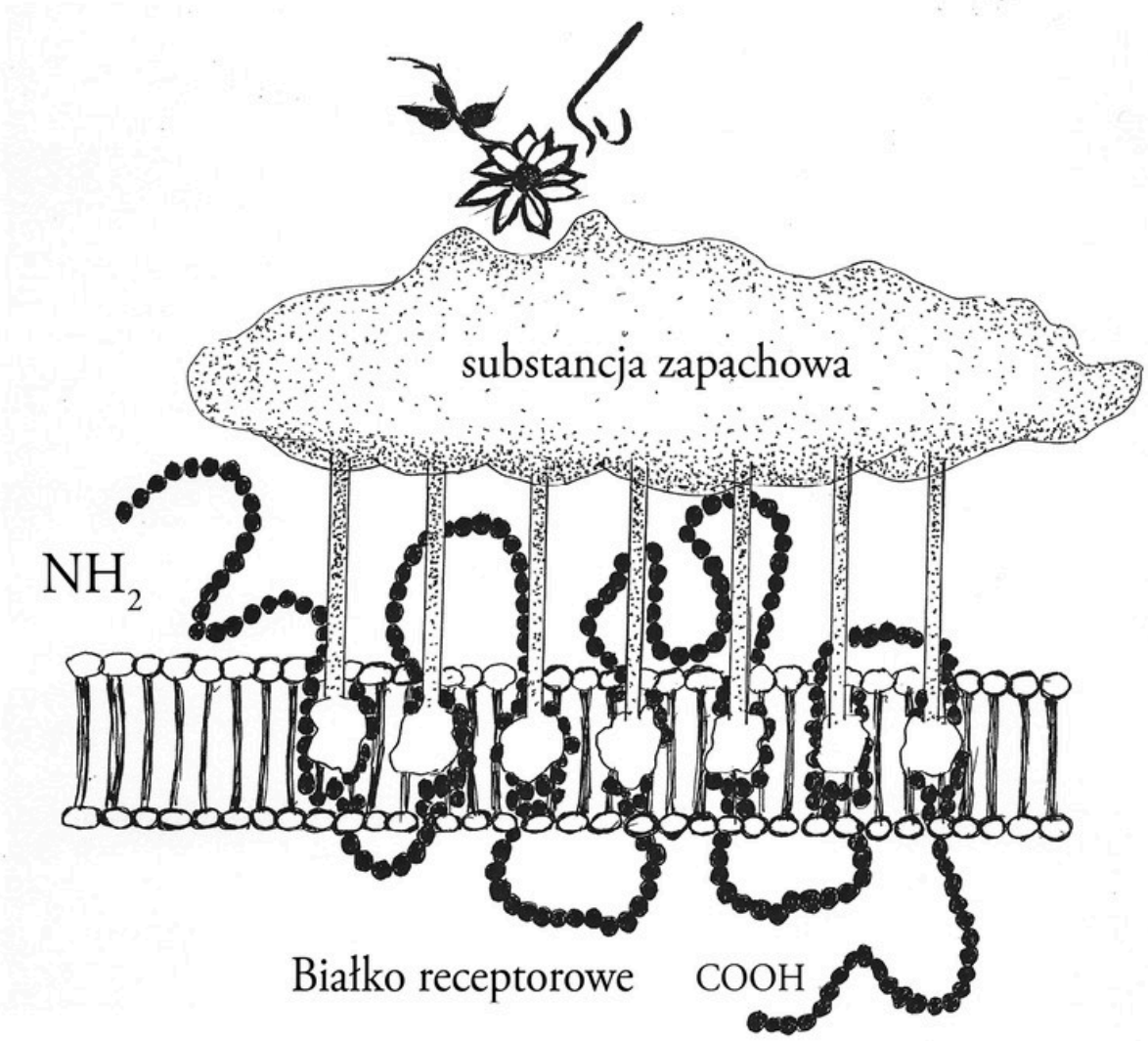
Nabłonek węchowy zawiera około 5 milionów neuronów wrażliwych na bodźce zapachowe na powierzchni 5 centymetrów kwadratowych. Każdy neuron posiada receptory węchowe.

O ważności receptorów węchowych świadczy przyznanie Nagrody Nobla amerykańskim naukowcom – Lindzie Buck i Richardowi Axelowi.

Naukowcy wyjaśnili mechanizm pobudzania receptorów błon neuronów węchowych przez związki zapachowe.

Ten mechanizm opisał profesor Bogdan Sadowski w książce *Biologiczne mechanizmy zachowania się ludzi i zwierząt:*

> *Każda komórka węchowa ma kształt wydłużony, składa się z ciała komórki i dwóch wypustek, z których jedna, zwrócona do jamy nosowej, pełni funkcję dendrytu, a druga, podążająca do opuszki węchowej, jest aksonem. W części końcowej dendryt rozszerza się, tworząc kolbę węchową, z której wychodzi kilka włosków węchowych. W błonie włosków znajdują się białka, które w sposób swoisty wiążą substancje zapachowe, ulegają pod ich wpływem zmianom konformacyjnym i tak uczynnione wyzwalają procesy biochemiczne prowadzące do pobudzenia komórki węchowej... Z tego powodu obecnie te właśnie białka, a nie całe komórki węchowe, uważa się za właściwe receptory bodźców węchowych. Buck i Axel nazywają receptorem węchowym właśnie to białko, a nie całą komórkę węchową.*



RYSUNEK 5. Receptor węchowy (białko) w komórce węchowej

W pobudzonej przez związki pachnące komórce węchowej (neuron I rzędu) następuje zmiana potencjału błony w następujący sposób: kationy (ładunki dodatnie) sodu i wapnia przenikają przez błonę komórki do wewnątrz, a aniony (ładunki ujemne) chloru wychodzą na zewnątrz[7]. Teraz powierzchnia wewnętrzna błony ma ładunek dodatni, a zewnętrzna ujemny. W ten sposób w neuronie wzbudzony zostaje potencjał czynnościowy.

Powstały potencjał czynnościowy przemieszcza się wzdłuż neuronu do synapsy i powoduje uwalnianie do szczeliny synaptycznej chemicznej

substancji (neuroprzekaźnika), która jest dla kolejnego neuronu (neuronu II rzędu) wewnętrznym chemicznym sygnałem obecności bodźca zewnętrznego, tak przenoszony chemiczny sygnał dochodzi do opuszki węchowej (w opuszce umieszczone są aksony neuronów, opuszka znajduje się nad komórkami węchowymi, poniżej płatów czołowych kory mózgowej). Aksony po wyjściu z opuszki węchowej wchodzą w skład nerwu węchowego, który jest I nerwem czaszkowym i dochodzi do kory zakrętu hipokampa, w której znajduje się ośrodek węchu.

Hipokamp jest częścią układu limbicznego, w którym rejestrowane są stany emocjonalne (lęk, smutek, radość, miłość, głód), ponadto odpowiada za pamięć i wpływa na procesy wegetatywne (m.in. na choroby psychosomatyczne).

Z drogi przewodzenia impulsu wzbudzonego zapachem wynika wpływ zapachu na psychikę (relaks, odprężenie lub pobudzenie, rozdrażnienie) i na zdrowie fizyczne.

Ważne jest, jakimi zapachami się otaczamy, czy są one dla nas przyjemne, czy nieprzyjemne oraz z jakiego źródła pochodzą. Działanie terapeutyczne wykazują jedynie zapachy naturalne, a otrzymane drogą syntezy chemicznej – chociaż są zbliżone zapachem do naturalnych, nie mają nic wspólnego z działaniem leczniczym.

BADANIA NAD OLEJKAMI ETERYCZNYMI

Terapia zapachami jest naturalną metodą działania na organizm olejkami eterycznymi wprowadzanymi drogami oddechowymi (wąchanie) oraz przez skórę (masaż, kompres, kąpiel).

Olejki eteryczne wytwarzane w cytoplazmie komórkowej są odpadowymi produktami przemiany materii i truciznami dla protoplazmy. Dlatego roślina wydala je do zbiorniczków, o nieprzepuszczalnej błonie, która izoluje je od plazmy komórki.

Z drugiej strony olejki eteryczne mają pozytywne działanie na rośliny, np. chronią roślinę przed szkodnikami, hamują rozkład odchodów zwierzęcych w taki sposób, że powstałe produkty rozkładu nie szkodzą roślinie. Chronią nasiona przed szkodnikami i mogą wstrzymać wczesne ich kiełkowanie. Przyciągają owady zapylające rośliny – działają jak feromony[8].

Olejki eteryczne są lipofilne (wykazują powinowactwo do tłuszczy) więc łatwo przenikają przez skórę. Zanim olejki nałożymy na skórę należy je rozcieńczyć w oleju, bowiem w formie stężonej mogą zniszczyć błonę komórek w naskórku i w skórze właściwej. Z drugiej strony monoterpeny zawarte w olejkach działają z chaotycznie leżącymi lipidami w warstwie rogowej i powodują ich uporządkowane ułożenie. To prowadzi do większej przepuszczalności warstwy rogowej dla innych substancji i świadczy o tym, że olejki są promotorami przejścia przez naskórek składników odżywczych.

W dawkach większych niż terapeutyczne olejki eteryczne mogą wykazywać działanie toksyczne. Jako trucizny są wydalane z moczem. Jednak toksyczność olejków eterycznych jest znacznie mniejsza niż większość leków farmakologicznych.

Olejki eteryczne ulegają metabolizmowi w skórze (w warstwie Malpighiego naskórka) i wątrobie do pochodnych, które mają zdolność łączenia z DNA komórek wątrobowych. Może to wpływać na toksyczność w przypadku, gdy system usuwający toksyny jest zaburzony lub spowolniony (w starszym wieku) albo jeszcze słabo wykształcony

(u płodów i noworodków) Badania dowodzą, że dopiero metabolity olejków mogą być toksyczne, natomiast składniki olejków (przed przemianą enzymatyczną) nie są toksyczne.

Pozytywnym aspektem metabolizmu olejków jest tworzenie pochodnych hydrofilowych, które mają zdolność łączenia się z toksynami i powodują detoks organizmu[9]. Należy podkreślić, że do tej pory badania dotyczące toksyczności olejków przeprowadzano jedynie na szczurach.

Reakcja przemian enzymatycznych zależy od dawki olejków. Odpowiednio małe dawki są wydalane na pewnym etapie przemian i wtedy nie podlegają dalszemu utlenianiu, które prowadzi do powstania toksyn.Dlatego używając olejków w praktyce, należy pamiętać o zasadzie: „im mniej tym więcej" (czyli nie przedawkować). Metabolizm olejków i wydalanie metabolitów prowadzi do pozbycia się olejków z organizmu[10].

Historia kołem się toczy, więc wracamy do prapoczątków, bowiem oleje zapachowe były stosowane od zarania ludzkości. Różnica polega na tym, że dawniej właściwości olejków znano jedynie z praktyki, a obecnie wiedza w jaki sposób działają olejki oparta jest na dowodach naukowych.

Zapachy działają na układy: nerwowy, hormonalny, immunologiczny oraz na pamięć. Olejki uspokajające i stymulujące wzmacniają zdolność zapamiętywania. Dowiedziono, że użycie olejku lawendowego u dzieci nadpobudliwych daje wynik korzystny, a u dzieci ospałych – niekorzystny – nastąpiło pogorszenie zapamiętywania(Berg)[11].

Badania dotyczące wpływu zapachu na psychikę wykazały efekt psychofizjologiczny (Totii, 1990 r.). Grupa ludzi wąchała mieszankę zapachów: olejku rumiankowego i absolutu jaśminowego. Mieszanka zapachów uspokajała w pierwszym etapie i pobudzała podczas dalszego wdychania. Badano wpływ mieszanki olejku rumiankowego i jaśminowego na zmiany poziomu potencjału skóry SPL (Skin Potentjal Level), który jest związany ze zjawiskiem pocenia się. Z potem wydalane są z organizmu zbędne substancje m. in. elektrolity, dlatego można zmierzyć potencjał skóry. W stanie relaksu wywołanego podczas pierwszego etapu wąchania olejków rumiankowego i jaśminowego SPL wynosiło około - 40 mV (potencjał ujemny), a w stanie pobudzenia wywołanego podczas dalszego wdychania mieszanki olejków SPL wynosiło - 60 mV (potencjał ujemny) i wystąpiło nadmierne pocenie się. Te badania wykazały związek zmian

SPL ze zmianami aktywności współczulnego układu nerwowego wywołanymi przez zapach.

Naukowcy badali zmiany w obwodowym układzie krwionośnym powodowane przez autonomiczny układ nerwowy. Stres powoduje zaciskanie się obwodowych naczyń krwionośnych, co prowadzi do wzrostu ciśnienia krwi. Do badań użyli oni olejku mięty pieprzowej i absolutu jaśminowego. Wykazali, że mieszanka tych olejków obniża poziom stresu (ma działanie neuropsychologiczne) przez co relaksuje. Relaks wpływa na zmniejszenie zaciskania się obwodowych naczyń krwionośnych, co zmniejsza ciśnienie krwi w obwodowym układzie krwionośnym (Konishi, 1989).

Badania prowadzone w warunkach in vitro i in vivo dowiodły wielofunkcyjnego wpływu olejków na poziomie przeciwzapalnym i przeciwbólowym, a mianowicie:

- Hamują enzymy, które biorą udział w procesach zapalnych, przekształcając kwas arachidonowy i jednocześnie wytwarzając eikozanoidy. Reakcje zapalne uwalniają mediatory zapalne (histaminy, serotoniny) i czynniki chemotaktyczne (cytokiny), które biorą udział w odpowiedzi immunologicznej objawiającej się obrzękiem, zaczerwienieniem, bólem, podwyższoną temperaturą (badania dotyczyły olejków: sandałowego, cedrowego, goździkowego, cytrynowego, mandarynkowego).
- Wchodzą w interakcje z cytokinami, które umożliwiają komunikację między komórkami wytwarzającymi m. in. mediatory prozapalne (badania dotyczyły olejku jodły koreańskiej i olejku drzewa herbacianego).
- Hamują produkcję cytokin prozapalnych i tym samym działają przeciwzapalnie (badania dotyczyły olejku kolendrowego).
- W stanach zapalnych wstrzymują produkcję reaktywnych form tlenu (badania dotyczyły olejku drzewa herbacianego).

Naukowcy badali fale mózgowe zapisywane przez EEG (elektroencefalograf).

Wdychanie absolutu jaśminu powodowało wzrost poziomu CNV (Contingent Negative Variation), czyli wolno wznoszących się fal

mózgowych rejestrowanych przez EEG i prowadziło do pobudzenia. Natomiast wdychanie olejku lawendowego czy olejku sandałowego powodowało obniżenie poziomu CNV, czyli wolnoopadających fal mózgowych i prowadziło do uspokojenia.

Badania EEG fal mózgowych dowiodły, że olejek lawendowy i olejek sandałowy spowalniają pracę mózgu do fal alfa (częstotliwość 8-13 Hz). Natomiast pod wpływem zapachu jaśminu pojawiają się w mózgu fale beta (częstotliwość 14-40 Hz).

Z tych badań wynika, że olejki uspokajają lub stymulują (H. Sugano, 1989)[12].

WYBRANE OLEJKI ETERYCZNE

Marzenie o tobie...

W oliwkowo - piniowym cieniu
w ramionach hibiskusów
owiane zapachem wiatru
pozdrowień z wyspiarskiej Liparii
i tyrreńskiego morza
jak dziecko ufne i zabawne
cichutko przycupnęło
moje marzenie o tobie...
...bezgłośnym szeptem
opowiada o nas oleandrom...
pachnie oliwką i pomarańczą
chłodnym szkłem Ciro calabrese
chce zgasić pragnienie...
dorośleje...
pewnie dziwi się bardzo
co ja tu, bez ciebie, robię...?

Maciej Krzysztof Dąbrowski /MKD

OLEJEK BERGAMOTOWY

(*Citrus Aurantium Bergamia Oil*)

Otrzymywany metodą wyciskania owocni krzewu lub małego drzewka bergamotowego. Gorszej jakości olejek jest otrzymywany metodą destylacji z parą wodną resztek owoców pozostałych po wyciśnięciu soku.

Olejek działa antymikrobowo – jest skuteczny przy infekcji gardła, stanach zapalnych skóry, łojotoku, trądziku, łuszczycy, opryszczce. Łagodzi napięcia nerwowe, poprawia samopoczucie, leczy zapalenie pęcherza moczowego i cewki moczowej, działa przeciwgorączkowo.

Olejek wywołuje fotouczulenie, dlatego nie należy stosować go bezpośrednio przed ekspozycją na słońce.

OLEJEK CEDROWY

(Juniperus Viriniana Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną drewna cedrowego.

Olejek dawniej używany był do balsamowania ciała i budowy samodezynfekujących się świątyń. Obecnie jest używany przy problemach skórnych (trądzik, infekcje, podrażnienia), przy łysieniu, łupieżu, reumatyzmie, artretyzmie, przy infekcji dróg oddechowych i moczowych. Uspokaja, usuwa napięcia nerwowe, przez co relaksuje, odpręża, poprawia krążenie krwi. Odstrasza takie owady i gryzonie jak: muchy, komary, mrówki, szczury, korniki. Zalicza się do afrodyzjaków.

OLEJEK CYNAMONOWY

(Cinnamonum Zeylanicum Bark Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną młodej kory drzewa cynamonowego.

Olejek poprawia trawienie (zwiększa wydzielanie soków trawiennych) i perystaltykę przewodu pokarmowego, rozgrzewa, łagodzi nudności i wzdęcia (pomaga w wydalaniu gazów). Jest skuteczny w zaburzeniach krążenia, reumatyzmie, nerwobólach, przeziębieniach. Wzmacnia w stanach zmęczenia fizycznego i psychicznego. **Olejek może uczulać.**

OLEJEK CYPRYSOWY

(Cupressus Sempervirens Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną gałązek drzewa cyprysu włoskiego.

Olejek poprawia krążenie krwi i gospodarkę wodno-tłuszczową, stosuje się go w terapii cellulitisu, żylaków, pękających naczyń, także w reumatyzmie, artretyzmie. Działa przeciwbólowo, odkaża, zmniejsza potliwość, relaksuje, uspokaja, wzmacnia odporność. Łagodzi problemy fizyczne i psychiczne występujące w okresie menopauzy. Może być stosowany również przez dzieci i osoby ze skłonnością do alergii.

OLEJEK CYTRYNOWY

(Citrus MedicaLimonum Oil)

Otrzymywany metodą wytłaczania skórek owoców (naowocni) drzewa cytrynowego.

Olejek ma właściwości antyseptyczne, odświeżające, uspokajające, obniżające ciśnienie krwi, usuwające bóle reumatyczne i artretyczne. Jest stosowany przy przeziębieniach, stanach zapalnych skóry, opryszczkach, trądziku, łupieżu, łuszczycy, przy żylakach, przy zatrzymaniu krwawienia z nosa (jest hemostatykiem). Działa pozytywnie na psychikę.

Nie należy stosować olejku przed ekspozycją na słońce, bowiem wywołuje fotouczulenie.

OLEJEK DRZEWA HERBACIANEGO

(Melaleuca Alternifolia Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną liści, gałązek drzewa rosnącego w Australii i na okolicznych wyspach.

Olejek posiada bardzo silne działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe. Stosuje się go przy grypie, przeziębieniu, różnego rodzaju grzybicach (stóp, głowy, w ginekologii – grzybice i pleśniawki), przy zakażeniach bakteryjnych skóry np.: czyrak, liszajec zakaźny, trądzik, egzema, przy trudno gojących się ranach i oparzeniach słonecznych. Ma działanie uspokajające. Można go stosować w stanie nie rozcieńczonym od 1 do 2 dni, a w stanie rozcieńczonym przez dłuższy okres. Może być użyty w przechowalnictwie żywności, bowiem hamuje rozwój grzybów pasożytujących na ziarnach zbóż czy na kapuście. Można go stosować przeciwko pchłom u psów i kotów (umieszczając w obrożach).

OLEJEK DRZEWA RÓŻANEGO

(Aniba Rosaeodora Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną drewna z odmian drzew gatunku Aniba.

Olejek ze względu na piękny, odświeżający zapach stosowany jest w perfumerii, ale też w gabinetach kosmetycznych. Ma właściwości

uspokajające, przeciwdepresyjne, łagodnie przeciwbólowe, antykonwulsyjne (stosowany przy kaszlu o podłożu astmatycznym).

Łagodzi różnego rodzaju bóle (w tym bóle migrenowe), wzmacnia immunologię (stosowany przy grypie, anginie). Jest nietoksyczny, nie alergizuje, nie podrażnia.

OLEJEK EUKALIPTUSOWY

(Eucalyptus Globulus Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną świeżych liści lub gałązek drzewa eukaliptusowego.

Jest jednym z ważniejszych olejków, ma silne działanie przeciwwirusowe (wirus półpaśca, ospy wietrznej, szkarlatyny) i przeciwbakteryjne.

Rozpylony płyn zawierający dwa procent olejku eterycznego zabija siedemdziesiąt procent gronkowców w powietrzu[13]. Przy przeziębieniu ułatwia wydzielanie flegmy, kataru. Stosowany jest w leczeniu zapalenia jamy ustnej, nosa, oskrzeli, wrzodów skóry, ran, atopii, egzemy, oparzeń, opryszczki. Łagodzi swędzenie skóry, ożywia umysł, wzmacnia pamięć. Łagodzi bóle reumatyczne, mięśniowe, stawowe. Działa moczopędnie, poprawia pracę serca, nerek. Olejek jest nietoksyczny, polecany nawet dla małym dzieci[14].

OLEJEK GERANIOWY

(Pelargonium Graveolens Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną naziemnych części krzewinki Pelargonium.

Olejek zmniejsza napięcia nerwowe, depresje, stany lękowe, zaburzenia seksualne oraz problemy menopauzy (nagłe rumieńce, nadmierna potliwość, zmienne nastroje). Jako silny antyseptyk jest stosowany przy przeziębieniu, trądziku, egzemie, opryszczce, łupieżu, również przy rozstępach skóry, cellulitisie, reguluje gospodarkę płynami w organizmie, ma działanie moczopędne. Nie zaleca się olejku przy zażywaniu leków antykoncepcyjnych.

OLEJEK GOŹDZIKOWY Z PĄKÓW

(Eugenia Caryophylli Uus Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną pąków kwiatowych goździkowca korzennego.

Olejek łagodzi bóle reumatyczne, artretyczne, nerwobóle, nudności, wzdęcia, rozwolnienia, pobudza umysł, wzmacnia immunologię, jest antyseptykiem. Nie alergizuje – jest tolerowany przez osoby ze skłonnością do alergii. Wykazuje działanie cytofilaktyczne (wspomaga wzrost nowych komórek). Ze względu na silne działanie nie należy stosować go w czasie ciąży.

OLEJEK GREJPFRUTOWY

(Citrus Grandis Oil)

Otrzymywany metodą wytłaczania skórek owoców (naowocni) drzewa grejpfrutowego.

Olejek działa przeciwbólowo między innymi przy bólach migrenowych typu nerwicowego, przeciwdepresyjnie, moczopędnie, przeciwbakteryjnie (dezynfekuje powietrze). Stosuje się go przy dolegliwościach nerek i wątroby oraz przy otyłości – przyspiesza rozkład tłuszczów, przy cellulitisie – stymuluje krążenie limfy. Używa się go w przemyśle spożywczym do aromatyzowania napoi (stymuluje pracę układu trawiennego), wspomagająco przy kuracjach dla narkomanów – blokuje głód narkotyczny.

OLEJEK HYZOPOWY

(Hysopus Officinalis Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną kwitnącego ziela hyzopu lekarskiego.

Olejek reguluje ciśnienie i krążenie krwi, łagodzi napięcia nerwowe, pobudza umysł, działa bakteriobójczo, wzmacnia immunologię, poprawia trawienie (w kuchni stosuje się hyzop jako przyprawę do dziczyzny, cielęciny, wieprzowiny, ryb, roślin strączkowych), działa skutecznie przy siniakach i stłuczeniach. Nie należy stosować go w czasie ciąży.

OLEJEK IMBIROWY

(Zingiber Officinale Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną kłącza imbiru lekarskiego.

Olejek działa skutecznie przy bólach migrenowych, mięśniowych, reumatycznych, artretycznych, pourazowych. Zmniejsza stężenie cholesterolu. Likwiduje mdłości w chorobie lokomocyjnej. Odtruwa – wiąże toksyny (stosowany przy zatruciach pokarmowych, również przy zatruciach alkoholem – skuteczny przy terapii alkoholowej). Działa bakteriobójczo, rozgrzewa, wpływa na lepsze krążenie krwi. Stosowany w kosmetykach rozszerza pory skóry, przyspiesza wchłanianie substancji aktywnych przez skórę. Jest łagodnym afrodyzjakiem.

OLEJEK JAŁOWCOWY Z JAGÓD

(Juniperus Communis Fruit Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną owoców jałowca.

Olejek działa antyseptycznie - stosowany przy trądziku, łojotoku, łupieżu. Odwadnia i oczyszcza organizm, reguluje gospodarkę płynami, stosowany przy cellulitisie. Działa ściągająco - zmniejsza rozstępy skóry.

Obniża ciśnienie krwi, reguluje cykl menstruacyjny, zwiększa odporność organizmu. W dużych dawkach może podrażnić nerki. Nie należy stosować go przy stanach zapalnych nerek, jelit, przy wrzodach żołądka, marskości wątroby, a także w czasie ciąży.

OLEJEK JODŁOWY (PICHTOWY)

(Abies Siberica Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną młodych gałązek jodły syberyjskiej.

Olejek ma działanie antybakteryjne, wykształśne, przeciwbólowe, stąd zastosowanie przy przeziębieniu, gorączce, zaleganiu flegmy, katarze, bólu gardła. Uspokaja, tonizuje, daje dobre efekty przy zdenerwowaniu, bezsenności. Oczyszcza organizm, odkaża układ moczowo-płciowy. Przyśpiesza gojenie ran również ran po oparzeniu.Łagodzi bóle mięśniowe, reumatyczne, artretyczne. Ma szerokie zastosowanie w przemyśle perfumeryjnym, kosmetycznym, chemii gospodarczej (mydła,

dezodoranty, płyny do kąpieli, odświeżacze powietrza, perfumy, kremy, toniki).

OLEJEK KANUKA

(Kunzea Ericoides Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną liści i kwiatów drzewa kanuka.

Olejek posiada właściwości antybakteryjne. Jednak w porównaniu z najsilniejszymi antyseptykami jak olejki: eukaliptusowy, drzewa herbacianego, kanuka wykazuje najsłabsze działanie przeciwdrobnoustrojowe. Działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, moczopędnie, przeciwgorączkowo, przeciwbiegunkowo. Jest skuteczny przy stanach zapalnych oczu (przemywanie oczu), przy alergiach ze względu na działanie podobne do kortyzonu oraz aktywację kory nadnercza Wzmacnia tkankę łączną i ukrwienie skóry, Zwiększa produkcję noradrenaliny, dopaminy (hormonów szczęścia), dając dobre samopoczucie. Łagodzi problemy menopauzy takie jak zmienność nastroju i depresja, bowiem pozytywnie wpływa na psychikę i samopoczucie. Mobilizuje system nerwowy, wzmacnia system immunologiczny.

OLEJEK LAWENDOWY

(Lavandula Angustifolia Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną ziela lawendy.

Olejek działa antyseptycznie, przyspiesza gojenie ran, obniża ciśnienie krwi, zapobiega gromadzeniu się płynów w organizmie, działa uspokajająco, nasennie, antydepresyjnie, poprawia nastrój, łagodzi depresje, działa moczopędnie, przeciwbólowo przy nerwobólach, bólach mięśni, reumatyzmie, migrenach, zapaleniu gardła, astmie, w chorobach górnych dróg oddechowych i płuc, łagodzi skutki ukąszeń owadów, poparzenia słonecznego, jest skuteczny przy nerwobólach, trądziku, egzemie, wypadaniu włosów, łupieżu. Jest dobrym środkiem przeciw molom.

OLEJEK MANUKA

(Leptosperum Scoparium Leaf Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną liści i kwiatów drzewa manuka. Drzewo manuka jest z tej samej rodziny co drzewo kanuka i drzewo herbaciane. Z kwiatów drzewa manuka pszczoły produkują miód, który ma silne działanie antybiotyczne (zawiera czynny składnik: metyloglioxal)[15].

Olejek ma silne właściwości antybakteryjne i antygrzybicze (silniejsze od olejku drzewa herbacianego), działa 5 razy silniej niż penicylina[16], stosowany przy łuszczycy, podrażnieniu skóry, swędzeniu, przy grypie, anginie, w stanie przygnębienia (poprawia nastrój), przy schorzeniach reumatycznych (łagodzi stan zapalny i ból). Stabilizuje i chroni wegetatywny system nerwowy, stąd zalecamy jest dla osób wrażliwych, popadających często w smutek. Jest naturalnym filtrem przeciwsłonecznym.

OLEJEK MELISOWY

(Melissa Officinalis Oil, Lemon Balm Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną byliny melisy lekarskiej.

Olejek łagodzi lęki, napięcie nerwowe, uspokaja pracę serca, obniża ciśnienie krwi, obniża temperaturę, łagodzi bóle głowy, migreny, zaburzenia gastryczne – niestrawność, wzdęcia, pobudza czynności wydzielnicze, działa rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, działa antyseptycznie, usuwa problemy skórne jak: egzema, liszaj, opryszczka, łagodzi bezsenność, wzmacnia psychikę i pamięć. **Wskazany jest podczas porodu – łagodzi bóle porodowe.** To najcenniejszy pod względem właściwości terapeutycznych olejek.

W handlu czysty olejek melisowy spotyka się rzadko. Częściej występuje w mieszance z olejkiem cytrynowym ze względu na zbliżony zapach i synergistyczne działanie.

OLEJEK MIĘTY PIEPRZOWEJ

(Mentha Piperita Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną ziela mięty.

Olejek działa uspokajająco, odświeżająco, orzeźwiająco, antyseptycznie, przeciwbólowo, rozkurczowo, przeciwdepresyjnie, wiatropędnie, ułatwia trawienie, odstrasza większość owadów, pobudza umysł, wzmacnia immunologię.

Olejek jest używany w przemyśle spożywczym (słodycze, napoje, gumy do żucia), farmaceutycznym (krople do nosa, krople żołądkowe, maść przeciw przeziębieniu), kosmetycznym (pasta do zębów, płyn do płukania ust, balsam do nóg, po depilacji – przy skórze podrażnionej). Ze względu na zawartość mentolu może uczulać.

OLEJEK NEROLI

(Citrus Aurantium Amara Flower Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną kwiatów drzewa pomarańczy gorzkiej.

Olejek obniża napięcia nerwowe, uspokaja, usuwa lęki spowodowane negatywnymi emocjami, tonizuje pracę serca w przypadku palpitacji, pomaga przy zaburzeniach gastrycznych – obstrukcjach, działa cytofilaktycznie – przyspiesza tworzenie nowych komórek przez co odmładza i regeneruje skórę, zmniejsza pękanie skórnych naczyń krwionośnych, poprawia kondycję suchej skóry. Ze względu na obniżenie stanów lękowych zalicza się do afrodyzjaków (podobnie jak olejek sandałowy, nie ma działania hormonalnego).

OLEJEK PETITGRAIN

(Citrus Aurantium Amara Leaf Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną gałązek i liści drzewa pomarańczy gorzkiej.

Olejek działa odświeżająco, antyseptycznie, łagodnie pobudza i tonizuje. Stosowany przy depresji, lękach, problemach seksualnych, bezsenności, również przy grzybicach, trądziku. Jego działanie jest zbliżone do olejku neroli, ale w mniejszym stopniu uspokaja. Ma zapach kwiatowo - drzewny. Olejek może fotouczulać.

OLEJEK POMARAŃCZOWY

(Citrus Aurantium Dulcis Oil)

Otrzymywany metodą wytłaczania skórek owoców (naowocni) pomarańczy słodkiej.

Olejek działa podobnie jak wszystkie olejki cytrusowe – antyseptycznie, uspokajająco. Wpływa pozytywnie na psychikę, likwiduje napięcia nerwowe, bezsenność, zmniejsza podatność na stres. Poprawia perystaltykę jelit, łagodzi ból żołądka. Jego zapach jest przyjemny i lubiany, może być stosowany również przez dzieci. Ma zastosowanie w kosmetyce, perfumerii, przemyśle spożywczym (napoje, cukierki, ciasta). Działa fotouczulająco.

OLEJEK ROZMARYNOWY

(Rosmarinus Officinalis Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną liści i gałązek krzewinki rozmarynu.

Olejek działa pobudzająco, antyseptycznie, przeciwbólowo. Jest stosowany przy zmęczeniu, oziębłości seksualnej, zaburzeniach pamięci, apatii, zaburzeniach systemu nerwowego (epilepsja, paraliż), zmiennym ciśnieniu krwi, przy cellulitisie, żylakach, przy bólach głowy w tym migrenowych, przy reumatyzmie, artretyzmie, bólach mięśni kręgosłupa, żołądka, przy zaburzeniach gastrycznych (biegunka).Wzmacnia immunologię, reguluje cykl menstruacji, w dużych dawkach może działać poronnie, wzmacnia organizm, wzmacnia cebulki włosów, stymuluje pracę wszystkich organów, w tym pracę serca i układu nerwowego, jest silnym antyoksydantem (podobnie jak olejek z szałwi, imbiru), zalicza się do afrodyzjaków.

OLEJEK RÓŻANY

(Rosa Damascena Flower Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną płatków róż (1 kg olejku otrzymuje się z 2-4 ton płatków róż)[17].

Olejek działa uspokajająco przy zaburzeniach psychicznych, antyseptycznie (stosuje się go w terapii opornych na antybiotyki infekcji bakteryjnych, wirusowych, grzybicach), leczy popromienne zapaleniach

i martwice skóry, pomaga przy zaburzeniach seksualnych, menopauzie, bólach miesiączkowych, przy arytmii serca wywołanej bodźcami elektrycznymi i noradrenaliną. Działa cytofilaktycznie – wspomaga wzrost nowych komórek. W medycynie ludowej stosowany w leczeniu wątroby oraz woreczka żółciowego. Nie ma ograniczeń w stosowaniu tego olejku.

OLEJEK RUMIANKU POSPOLITEGO

(Matricaria chamomilla Flower Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną koszyczków kwiatów rumianku pospolitego.

Olejek działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo, dezynfekująco, moczopędnie, uspokajająco, antydepresyjnie, nasennie, immunologicznie, łagodzi podrażnienia skóry, bóle miesiączkowe, dolegliwości występujące podczas menopauzy, bóle mięśniowe, stawowe, artretyczne. Posiada biologicznie aktywne związki jak chamazulen, bisabolol, które hamują uwalnianie histaminy z komórek skóry – stąd działanie antyalergiczne, ale w niektórych przypadkach też może uczulać. Jest cennym środkiem do pielęgnacji skóry wrażliwej, suchej, zaczerwienionej.

Ma podobne właściwości do olejku rumianku rzymskiego, lecz nieco mocniejsze przeciwzapalne i słabsze rozkurczowe, ponadto działa wiatropędnie, uspokajająco, nasennie, przeciwbólowo.

OLEJEK RUMIANKU RZYMSKIEGO

(Anthemis Nobilis Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną koszyczków lub ziela rumianku rzymskiego zwanego szlachetnym.

Olejek ma szersze działanie od rumianku pospolitego, jest często stosowany przez dzieci. Działa nasennie, uspokaja, pomaga przy bólach mięśni, artretyzmie, reumatyzmie, alergiach, wzmacnia immunologię, łagodzi oparzenia słoneczne, wpływa na obkurczenie popękanych naczyń krwionośnych, reguluje cykl miesiączkowy, działa rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, poprawia perystaltykę jelit, reguluje wypróżnienia, działa wiatropędnie, pobudza wydzielanie soku żołądkowego, przez co poprawia trawienie. Zalecany jest dla dzieci, szczególnie dla nadwrażliwych, z atopowym zapaleniem skóry.

OLEJEK SANDAŁOWY

(Santalum Album Oil)

Otrzymywany metodą destylacji z parą wodną drzewa sandałowca białego (drzewa pasożytującego na korzeniach innych drzew).

Olejek uspokaja, łagodzi napięcia psychiczne, jest antyseptykiem, dobry na żylaki, przy zastojach w żyłach i naczyniach limfatycznych, przy zaburzeniach menstruacyjnych, łagodzi napięcia przedmiesiączkowe i okresu menopauzy, pomaga na stany zapalne dróg moczowych, łagodzi podrażnienia skóry (także u dzieci), działa przeciwzapalnie (również przy alergii skórnej).

W Indiach jest palony w świątyniach, aby wprawiać w dobre samopoczucie, usuwać lęki, spowolniać pracę mózgu do fal alfa i przez to tworzyć nastrój do medytacji. Jest uważany za afrodyzjak, choć nie zawiera feromonów a jedynie wyzwala spokój umysłu, co może wpływać na wrażliwość erotyczną.

OLEJEK SZAŁWI MUSZKATOŁOWEJ

(Salvia Sclarea Oil)

Otrzymany metodą destylacji z parą wodną ze świeżych kwiatostanów szałwi muszkatołowej zwanej również szałwią królewską.

Olejek zmniejsza potliwość (naturalny antyperspirant), leczy stany zapalne skóry, a także żołądka i jelit, trudno gojące się rany, obniża ciśnienie krwi, działa przeciwbólowo, przeciwmikrobowo, antydepresyjnie, reguluje cykl menstruacyjny, łagodzi problemy menopauzy, podnosi odporność organizmu przez zwiększenie aktywności limfocytów T i B, ma działanie cytofilaktyczne (wspomaga wzrost nowych komórek). Usuwa zmęczenie umysłowe, stymuluje pamięć (dobry przy intensywnym wysiłku umysłowym). Mała dawka olejku działa uspokajająco, nasennie, a większa dawka działa pobudzająco, wywołuje euforię. Jest silnym antyoksydantem.

OLEJEK YLANGOWY

(Cananga Odorata Flower Oil)

Otrzymany metodą destylacji z parą wodną kwiatów jagodlinu wonnego – wiecznie zielonego drzewa z rodziny flaszowcowatych.

Olejek uspokaja, obniża ciśnienie krwi, zmniejsza przetłuszczanie i wypadanie włosów, stymuluje porost włosów, reguluje skórną gospodarkę tłuszczową, obniża ciśnienie krwi, uspokaja układ nerwowy, łagodzi ukąszenia owadów. Uważany jest za skuteczny afrodyzjak.

Ma bardzo silne działanie terapeutyczne, stąd należy stosować 1-2 krople w zabiegu (przedawkowanie może wywołać ból głowy, rozdrażnienie, nudności). Olejek nie uczula, nie podrażnia skóry, cechują go słabe właściwości antymikrobowe. Jest stosowany głównie w perfumerii. Nie zalecany dla dzieci do lat 12.

Olejki powinny spełniać normy zalecane przez IFRA (Międzynarodowe Stowarzyszenie ds. Substancji Zapachowych z siedzibą w Genewie), które zajmuje się oceną bezpieczeństwa stosowania substancji zapachowych i ma na uwadze zdrowie oraz ochronę środowiska.

TECHNIKI MASAŻU I ICH WPŁYW NA ORGANIZM

W masażu liczy się technika, pozytywne nastawienie do pacjenta, miła atmosfera oraz dobór olejków eterycznych odpowiadających pod względem zapachu osobie masowanej. Przed wykonaniem masażu ważny jest wywiad, na podstawie którego możemy poznać różne wskazania.

Zaleca się również założenie karty pacjenta zawierającej następujące dane:
1. Imię, nazwisko
2. E-mail, telefon
3. Wiek
4. Data wizyty
5. Problem, z którym zgłasza się pacjent
6. Stan zdrowia (alergie, inne choroby)
7. Użyte preparaty (I zestaw olejków, II zestaw olejów…)
8. Samopoczucie po zabiegu.

Masażu nie wykonuje się przy chorobach zakaźnych, niewydolności nerek, stanach gorączkowych, nowotworowych, we wczesnych stanach po złamaniach kości, bezpośrednio po skręceniu stawu, przy ostrych stanach zapalnych stawów i ścięgien, w miejscach występowania żylaków, zapalenia żył.

Masażu brzucha nie wykonuje się w przypadku wrzodów, stanów zapalnych dróg żółciowych, kamicy nerkowej, przepukliny.

Najczęściej stosowane techniki masażu to:[18]
1. Głaskanie
2. Rozcieranie
3. Ugniatanie
4. Oklepywanie
5. Wibracja

GŁASKANIE

W głaskaniu ręce masażysty swobodnie poruszają się po powierzchni skóry. Dłoń i palce dotykają masowanego ciała. Palce od wskazującego do małego palca są złączone, a kciuki odwiedzone. Dłonie są ułożone poprzecznie lub podłużnie do masowanych włókien mięśniowych. W trakcie głaskania siła docisku jest różnicowana. W głaskaniu początkowym siła docisku jest większa, a na zakończenie masażu mniejsza.

Głaskanie powoduje przekrwienie skóry, a to ułatwia wchłanianie związków odżywczych ze skóry do krwi. Skóra jest mocno unaczyniona - naczynia krwionośne skóry mogą pomieścić 1 litr krwi. Masaż przyspiesza przepływ krwi żylnej, ułatwia też odprowadzenie z obwodu limfy, która znajduje się w przestrzeniach międzykomórkowych i w ten sposób usuwa zastoiny, obrzęki i przyspiesza wchłanianie krwiaków.

Głaskanie usuwa zrogowaciały naskórek, przez co udrażnia ujścia gruczołów potowych i zwiększa wydzielanie potu. Woda zawarta w pocie, parując, pobiera z organizmu ciepło i obniża w ten sposób temperaturę ciała. Aby nie wychłodzić organizmu należy przykryć masowanego np. ręcznikiem i odkrywać tylko te części ciała, które się masuje.

ROZCIERANIE

Głaskanie dotyczy przede wszystkim skóry, a rozcieranie tkanek ścięgnistych. Rozciera się okolice stawów, również pochewki mięśni, ścięgna, rozścięgna, miejsca przyczepu mięśni. W głaskaniu dłonie ślizgają się po powierzchni skóry, a w rozcieraniu skórę przesuwamy względem tkanek położonych głębiej w taki sposób, że przed masującą ręką powstaje fałd skóry. Rozcieranie polega na wykonywaniu ruchów kolistych opuszkami palców.

Rozcieranie powoduje przekrwienie skóry, przyspiesza wchłanianie obrzęków, krwiaków pourazowych, likwiduje stwardnienia mięśniowe, zgrubienia torebek stawowych, zmniejsza zrosty tkanki podskórnej, likwiduje przykurcze. Rozcieranie zwiększa elastyczność ścięgien, mięśni

i więzadeł w stawach. Uwalnia z tkanek do krwi histaminę, która wpływa na rozszerzenie i przepuszczalność naczyń krwionośnych.

W masażu sportowym rozciera się przed wysiłkiem fizycznym stawy i mięśnie.

UGNIATANIE

Ugniata się głównie mięśnie – działając na receptory czucia głębokiego. Ten ruch można przyrównać do ruchu przy wyrabianiu ciasta obiema dłońmi. Do ugniatania zalicza się też wałkowanie, uciskanie, ściskanie. Ugniatanie wypełnia i opróżnia naczynia limfatyczne oraz naczynia krwionośne, wypycha również z tkanek substancje wyzwolone ruchem rozcierającym, obniża napięcia czyli tonus mięśni, normalizuje przemiany biochemiczne w mięśniach, szczególnie po wysiłku fizycznym.

Ugniatanie daje dobre efekty w przypadku napięć mięśniowych spowodowanych pobudzeniem nerwowym, a także przy niedowładach i porażeniach neurogennych, przy zanikach mięśni, głębokich bliznach, zrostach w powięziach i ścięgnach.

Ten ruch stosuje się również w masażu odchudzającym.

Ugniatanie należy zakończyć głaskaniem.

OKLEPYWANIE

To szybkie uderzenia w miejsca najbardziej umięśnione (pośladki, uda), które wywołują skurcz i rozkurcz naczyń krwionośnych, co wpływa na miejscowe przekrwienie i zmiany pobudliwości obwodowego układu nerwowego. Krótkie, szybko po sobie następujące uderzenia wywołują skurcze mięśni, które można porównać z reakcją na działanie prądów małej częstotliwości używanych w elektrostymulacji. Lekkie oklepywanie rozluźnia i uspokaja mięśnie oraz układ nerwowy, doskonale zmniejsza stres (oklepywanie opuszkami palców), mocne pobudza, a zbyt mocne może nawet porażać mięśnie – a także hamować lub znosić reakcje ze strony ośrodkowego układu nerwowego (oklepywanie „piąstkowe", „grzbietowo-paliczkowe"). **Oklepywanie mocne wykonuje się uderzając**

poprzecznie w mięśnie (uderzając podłużnie w mięśnie można rozerwać włókna mięśniowe).

WIBRACJA

Ruch wibracyjny wykonujemy w następujący sposób: dotykamy miejsca masowanego opuszkami palców i napinamy przedramię, jednocześnie wprawiając w drżenie palce rąk. W ten sposób drżenie z opuszków palców przenosimy na miejsce masowane.

Wibracja pobudza mięśnie poprzecznie prążkowane i gładkie (zwiększa napięcie i sprawność czynnościową mięśni), działa na nerwy obwodowe w ten sposób, że wykonana wzdłuż przebiegu nerwów czy kłębuszków nerwowych (skupisk komórek nerwowych) obniża zmienioną chorobliwie pobudliwość, zwiększa napięcie naczyń krwionośnych, zwalnia tętno, zwiększa ciśnienie krwi, przyspiesza przemianę materii, przez co jest skuteczna przy odchudzaniu. Pobudza czynności gruczołów wydzielania wewnętrznego, powoduje przyrost tkanki mięśniowej i poprawia jej elastyczność.

W zależności od siły wibracji ruch ten może wpłynąć na uspokojenie lub pobudzenie.

Wibracja stosowana wzdłuż kręgosłupa działa na cały organizm (rysunek 10. – lokalizacja punktów na rdzeniowym układzie nerwowym i odruchy skórno-trzewne).

WPŁYW MASAŻU NA SKÓRĘ

Podczas masażu dochodzi do przekrwienia skóry (rozszerzają się naczynia włosowate), co wpływa na miejscowy wzrost temperatury około 1,5 stopnia, lepsze odżywienie, prawidłową odnowę uszkodzeń skóry, szybsze odprowadzenie obrzęków i krwiaków.

Poprzez masaż usuwa się zrogowaciały naskórek, co ułatwia wydzielanie potu i łoju, opróżnienie porów skórnych, oraz wpływa na lepsze wchłanianie składników odżywczych z kremów i maseczek. Zwiększa się tonus skóry i tkanki podskórnej,

Podczas dłuższego masażu obniża się pobudliwość zakończeń nerwów czuciowych skóry, dając efekt znieczulający i uspokajający.

WPŁYW MASAŻU NA UKŁAD KRĄŻENIA

Do układu krążenia zalicza się układ krwionośny i limfatyczny. Masaż powoduje szybszy przepływ krwi, a przez to szybsze dostarczenie komórkom substancji odżywczych, takich jak: glukoza, aminokwasy, kwasy tłuszczowe oraz tlen.Z drugiej strony szybsze usunięcie zbędnych produktów przemiany materii. Za pomocą mocniejszych technik masażu zwiększa się wydzielanie do krwi bradykininy, adenozyny, choiny, histaminy.

Histamina rozszerza naczynia włosowate, przez co zwiększa się ich przepuszczalność. Zwiększony przepływ krwi w dużych naczyniach żylnych i rozszerzenie naczyń włosowatych zmniejsza ciśnienie w naczyniach tętniczych. Na skutek tego za pośrednictwem baroreceptorów uruchamiają się mechanizmy kontrolujące pracę serca. Zwiększa się pojemność minutowa serca, ale nie zwiększa się ilość jego skurczów na minutę. Spowodowane jest to wzrostem siły skurczu mięśnia sercowego, którego praca staje się bardziej wydajna (masaż jest gimnastyką dla mięśnia sercowego).

Wpływa to na wzrost ilości krwi przepływającej przez nerki, które filtrują krew, i większą ilość wydalanych z moczem toksyn.

Masaż poprawia krążenie limfy przez co pomaga wydalić produkty przemian metabolicznych zachodzących w komórkach. Zmniejsza powierzchnię poprzecznego przekroju mięśni przez usuwanie zastoin w żyłach i produktów spalania gromadzonych w mięśniach.

Techniką najefektywniej działającą na układ krążenia jest ugniatanie, a w mniejszym stopniu rozcieranie (ruchy, które powodują silne miejscowe przekrwienie).

WPŁYW MASAŻU NA UKŁAD NERWOWY

Masaż działa na receptory zawarte w skórze oraz receptory w mięśniach, ścięgnach, stawach, wysyłając bodźce do układu nerwowego, który ma wpływ na pracę wszystkich narządów wewnętrznych. Osłabienie układu nerwowego powoduje ograniczone przewodzenie bodźców nerwowych w połączeniach między neuronami za pomocą synaps. Delikatnym masażem można odblokować przewodzenie impulsów w synapsach znajdujących się w skórze, doprowadzając do rozluźnienia organizmu (relaksu).

Dodatkowe rozluźnienie można uzyskać działając mocniejszym masażem (przyłożeniem mocniejszej siły) na receptory czucia głębokiego znajdujące się w mięśniach.

Na układ nerwowy mają wpływ wszystkie techniki masażu, a głównie wibracja wykonana wzdłuż przebiegu nerwów obwodowych oraz w obrębie kręgosłupa.

WPŁYW MASAŻU NA APARAT RUCHU

Wyróżnia się dwa rodzaje aparatu ruchu: bierny (układ kostny i stawy) oraz czynny (mięśnie).

Masaż stawów uelastycznia torebki stawowe i więzadła, zwiększa wydzielanie mazi stawowej, co wpływa na lepsze odżywienie powierzchni stawowych. Masaż ułatwia i przyspiesza wchłanianie obrzęków, wysięków pozapalnych, krwiaków pourazowych.

Masaż stawów wskazany jest przed i po wysiłku fizycznym.

Stawy masuje się techniką rozcierania.Mięśnie poruszają nasze ciało, ale bez bodźca z układu nerwowego nie mogą działać. Najważniejszą właściwością mięśni jest ich zdolność do skurczu. Mięśnie wprawiają w ruch kości i inne narządy. Zbudowane są z włókien połączonych w pęczki. Pęczki tworzą brzusiec mięśniowy. Na każdym końcu brzusiec przechodzi w ścięgno przyczepiające się do kości.

Celem masażu mięśni jest przekrwienie masowanego obszaru brzuśca, następnie uregulowanie napięcia/tonusu/mięśniowego, przyśpieszenie regeneracji po wysiłku lub kontuzji, zwiększenie elastyczności włókien, ścięgien i powięzi. Przy masażu brzuśca mięśniowego należyt dokładnie roztetrzeć jego przyczepy.

Brzuśce mięśniowe masuje się techniką ugniatania, a ścięgna i przyczepy techniką rozcierania.

UKŁAD LIMFATYCZNY

Układ limfatyczny jest układem naczyń i narządów. Naczyniami limfatycznymi płynie limfa (chłonka, płyn tkankowy) o składzie: woda, białka, tłuszcze, sole mineralne, limfocyty (białe ciałka krwi). Układ naczyń limfatycznych połączony jest z układem naczyń krwionośnych.

Ciśnienie krwi stale wypycha z naczyń kapilarnych wodę i rozpuszczone w niej substancje. Jeżeli za bardzo wzrasta koncentracja tych substancji lub ciśnienie osmotyczne we krwi, woda jest z powrotem przyjmowana do krwi z tkanki. Ważne jest, aby więcej płynów wydalić niż przyjąć ponownie. Płyn, który pozostaje w tkance nazywamy limfą (ok. 2 litrów dziennie).

Limfa przyjmowana jest z przestrzeni międzykomórkowej przez naczynia limfatyczne kapilarne, które łączą się w większe naczynia limfatyczne, a te uchodzą do ujścia piersiowego i w końcu do lewej żyły podobojczykowej. W ten sposób limfa przedostaje się do naczyń krwionośnych i obieg się zamyka.

Duże naczynia limfatyczne wyposażone są w zastawki, które, podobnie jak w żyłach, zapobiegają cofaniu się strumienia. Ruch limfy powstaje w wyniku perystaltyki naczyń limfatycznych oraz (pośrednio) przez rozciąganie mięśni w okolicy, które wywierają nacisk na naczynia limfatyczne.

Dodatkowo na ruch limfy wpływają mięśnie gładkie otaczające naczynia limfatyczne, które mają zdolność do kurczenia się (i w ten sposób przyśpieszenia przepływu).

Pierwszym zadaniem układu limfatycznego jest transport tłuszczu powstałego w procesie trawienia z jelita do komórek (wchłonięte w czasie trawienia tłuszcze występują w postaci mętnej, mlecznej zawiesiny zwanej mleczem), drugim - odprowadzanie i neutralizacja zbędnych produktów przemiany komórkowej czyli toksyn, trzecim – udział w odporności nabytej.

Na przebiegu naczyń limfatycznych znajdują się węzły chłonne (gruczoły limfatyczne). W tych węzłach występuje duża ilości limfocytów,

za pomocą których limfa jest oczyszczana z mikroorganizmów chorobotwórczych. Naczynia limfatyczne uchodzą do węzła, a następnie wychodzą z niego. Węzły są filtrami dla limfy, która płynie drogą naczyń kapilarnych, następnie większymi naczyniami, przewodem piersiowym i w końcu wpływa do krwi. Do węzła wchodzi kilka naczyń limfatycznych, czyli limfa dostaje się do węzła różnymi drogami, a następnie wychodzi z niego kilkoma naczyniami odprowadzającymi. Zanim dostanie się do krwiobiegu, powoli przepływa przez co najmniej jeden, ale częściej przez kilka węzłów.

Do podstawowych czynności węzła należy:

- filtracja limfy i zatrzymywanie zawartych w niej antygenów (wolnych i obecnych na komórkach dendrystycznych), a także drobnoustrojów, komórek nowotworowych i drobnych cząsteczek stałych;
- wytwarzanie limfocytów T i B;
- udział w odpowiedzi immunologicznej[19].

Według jednych do układu limfatycznego zalicza się, oprócz naczyń limfatycznych i węzłów limfatycznych, grasicę, migdałki, śledzionę, szpik kostny również jamy surowicze: osierdzia, opłucnej, otrzewnej, moszny oraz jamy ośrodkowego układu nerwowego: jamę podtwardówkową i podpajęczynówkową, komory mózgowia, kanał środkowy rdzenia kręgowego, a także wypełnione płynem surowiczym przestrzenie oka i ucha Powyższe jamy zawierają płyn podobny do chłonki, jednak nie łączą się bezpośrednio z układem chłonnym, stąd spór o przynależność tych jam do układu limfatycznego.

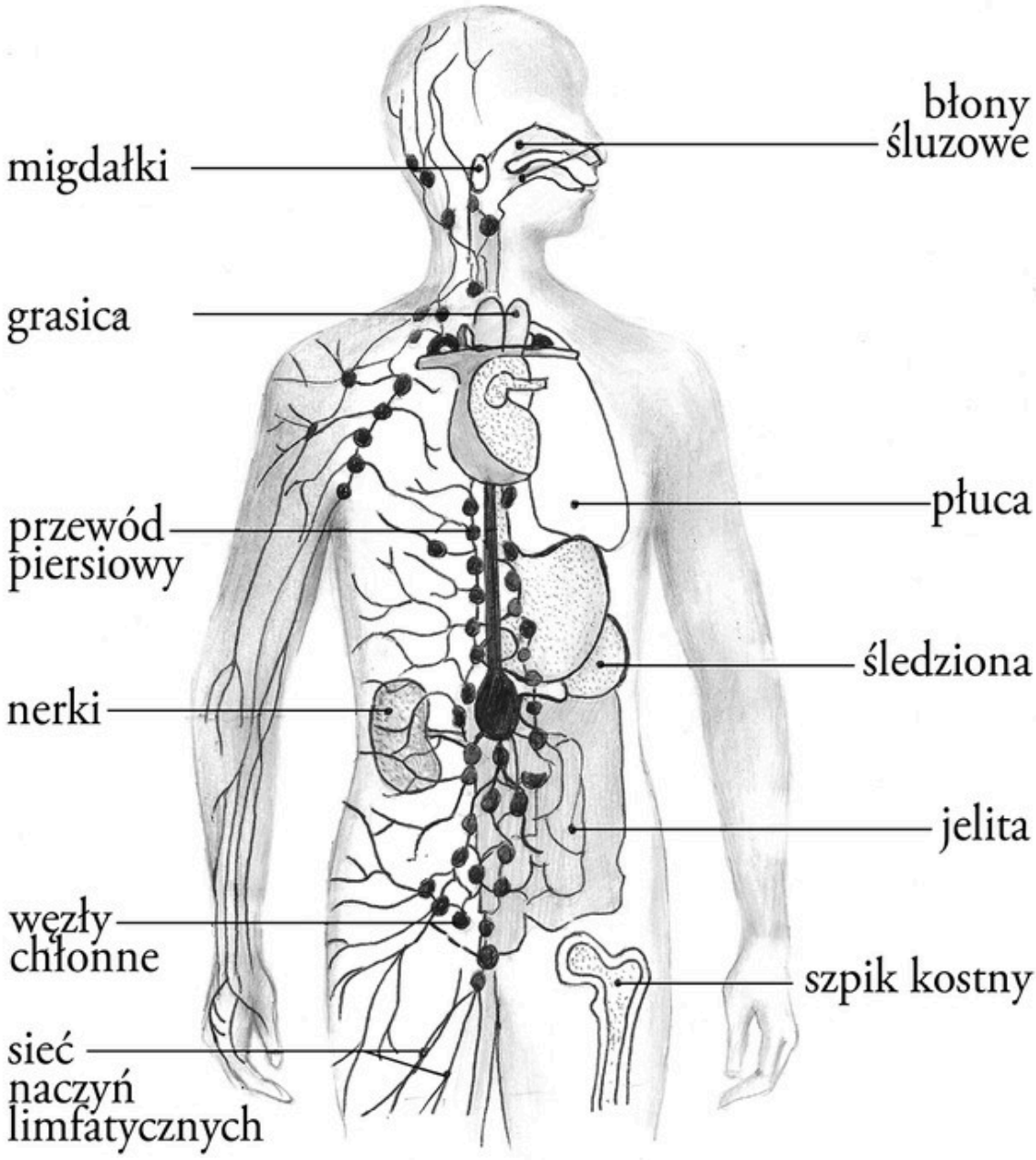
Układ limfatyczny (chłonny) należy do układu odpornościowego (immunologicznego) i bierze udział w odporności nabytej.

> *Właściwością nabytej odporności, odróżniającą się od wrodzonej, jest swoistość reakcji odpornościowych na poszczególne antygeny*[20].

Pierwotną rolą układu odpornościowego jest obrona organizmu przed tym co zagraża zdrowiu. Jednak mogą wystąpić różne przyczyny, z

powodu których układ odpornościowy wznieca reakcje patologiczne prowadzące do choroby alergicznej jak np. : atopia, autoagresja, egzema.

Limfa płynąca naczyniami limfatycznymi zawiera limfocyty, które są produkowane bezpośrednio w układzie limfatycznym przez pierwotne narządy: płodową wątrobę, szpik kostny, grasicę. Wytworzone limfocyty w wymienionych narządach dostają się do wtórnych narządów np. do śledziony i węzłów chłonnych (do narządów, które posiadają torebkę) oraz do innych narządów (które nie posiadają torebki) rozsianych po całym organizmie – w miejscach nagromadzenia tkanki limfatycznej[21]. Przykładem tkanki limfatycznej są występujące w skórze różne komórki naskórka i skóry właściwej wchodzące w skład układu odpornościowego skóry (komórki dendrystyczne, keratynocyty, limfocyty T, komórki śródbłonka naczyniowego, komórki tuczne, makrofagi, granulocyty).



RYSUNEK 6. Układ limfatyczny

Limfa uchodzi do układu krwionośnego więc limfocyty krążą zarówno w limfie, jak i we krwi. Limfocyty posiadają zdolność pełzania, dlatego mogą wywędrować do tkanek.

Przejście komórki ze stanu spoczynku w stan pełzania określa się jako przejście z zolu w żel.

Limfocyty rozpoznają antygen (substancję, która powoduje produkcję przeciwciał i łączy się z nimi) oraz reagują na niego. Występuje jeszcze pojęcie alergenu, to jest czynnika doprowadzającego do choroby alergicznej. Antygen w odczynach alergicznych nosi nazwę alergenu. Natomiast antygen w reakcjach przeciw substancjom chorobotwórczym nie jest alergenem[22].

Potraktowanie alergii jako wyniku reakcji alergen – przeciwciało byłoby zawężone. Doświadczenia dowodzą, że na alergie również ma wpływ układ nerwowy oraz stres.

Związek układu odpornościowego z układem nerwowym i psychiką opisany jest w psychoneuroimmunologii.

Stres osłabia układ nerwowy, a ten przesyła zmienione (błędne) sygnały do poszczególnych komórek i narządów m. in. do unerwionej grasicy (centralnego narządu limfatycznego) przez cztery nerwy: błędny, przeponowy, krtaniowy zwrotny, pętli podjęzykowej.

Od 11 tygodnia rozwoju płodowego gałązki i włókna nerwów: błędnego, przeponowego, krtaniowego, zwrotnego, pętli podjęzykowej tworzą bogate unerwienie grasicy.

Produkowane przez włókna nerwowe neurotransmitery: noradrenalina, acetylocholina *regulują nie tylko grę naczynioruchową i przepływ krwi (noradrenalina zwęża, a acetylocholina rozszerza naczynia), ale także mają udział w sterowaniu rozwojem grasicy, aktywnością komórek nabłonkowych, dojrzewaniem tymocytów i procesami zaniku narządu*[23].

Dojrzałe limfocyty powinny wysyłać prawidłowe sygnały do układu odpornościowego. Stres zaburza dojrzewanie komórek w grasicy, na skutek czego wysyłane przez nie sygnały do innych komórek układu odpornościowego są „błędne". W efekcie powstają choroby alergiczne.

Według M. Dąbrowskiego do najważniejszych związków układu nerwowego z układem limfatycznym należą:

- neurowegetatywne wpływy wobec układu odpornościowego przekazywane współczulnymi i przywspółczulnymi włóknami odpowiednich nerwów, wspomagane wydzielaniem właściwych im neurotransmiterów noradrenaliny i acetylocholiny w miejscach połączeń i zakończeń nerwowych;

- wpływ produktów centralnego i obwodowego układu nerwowego – neuropeptydów – wobec układu odpornościowego;
- wzajemne synergistyczne i antagonistyczne wpływy licznych hormonów w wieloobwodowych zależnościach grasica – podwzgórze – przysadka mózgowa – obwodowe narządy dokrewne (tarczyca, nadnercza, gonady);
- wpływ produktów układu odpornościowego (interleukina -1, interferon-y, hormony grasicy) na centralny układ nerwowy i neurohormonalny układ podwzgórzowo-przysadkowy.

W *Immunologii* - pracy zbiorowej pod redakcją Marka Jakóbisiaka, czytamy o roli zakończeń nerwowych w narządach limfatycznych:

> *W narządach limfatycznych stwierdzono obecność zakończeń nerwowych cholinergicznych, noradrenergicznych i peptydergicznych. Niektóre z tych zakończeń – dotyczy to szczególnie zakończeń noradrenergicznych – wyglądają jak synapsy między włóknami nerwowymi a limfocytami. Zakończenia noradrenergiczne obserwuje się zarówno w narządach limfatycznych centralnych (grasica, szpik), jak i obwodowych. W korze grasicy obserwuje się liczne włókna noradrenergiczne, a na dojrzewających tymocytach receptory beta-adrenergiczne. Tymocyty te, w odpowiedzi na katecholaminy, reagują zmianą ekspresji niektórych cząsteczek powierzchniowych, co niektórzy badacze interpretują jako sugestię udziału katecholamin w procesie dojrzewania tymocytów. Na marginesie warto dodać, że w niektórych komórkach nabłonkowych grasicy obecne są z kolei receptory dla acetylocholiny.*
>
> *[...] Jeżeli chodzi o włókna peptydergiczne, to w grasicy, w węzłach limfatycznych, śledzionie i kępkach Peyera stwierdzono obecność zakończeń nerwowych zawierających somatostatynę, substancję P, opioidy, a także naczynioaktywny polipeptyd jelitowy... Włókna nerwowe w narządach limfatycznych mogą zawierać ponadto neuropeptyd Y i peptyd zbliżony do kalcytoniny.*
>
> *Występująca w centralnym układzie nerwowym i w różnych narządach poza tym układem substancja P uczestniczy nie tylko w przenoszeniu bodźców bólowych, ale także jest jednym z mediatorów reakcji zapalnych, zwiększając, między innymi, przepuszczalność naczyń.*

Wydaje się, że jednym z ogniw między układem nerwowym i układem immunologicznym są komórki tuczne. Zakończenia nerwowe w bezpośrednim sąsiedztwie komórek tucznych zaobserwowano, między innymi, w błonie śluzowej jelit...Najprawdopodobniej regulacja aktywacji komórek tucznych może odbywać się częściowo poprzez układ nerwowy.

Powiązania układu nerwowego z układem limfatycznym dowodzą, że oba te układy mają ogromny wpływ na siebie. Dlatego w masażu limfatycznym, który opisałam w części praktycznej tej książki, połączyłam ruchy przepychające wzdłuż naczyń limfatycznych z ruchami wibracyjnymi na zakończeniach nerwowych (praca na dwóch systemach: limfatycznym i nerwowym).

Mój autorski masaż limfatyczny jest innowacją, bowiem do tej pory masaż limfatyczny był zawężony tylko do systemu naczyń limfatycznych.

UKŁAD SENSORYCZNY

Na nasz organizm działają bodźce pochodzące ze środowiska zewnętrznego i z wnętrza ciała. Część z nich reguluje takie procesy fizjologiczne jak: działanie narządów wewnętrznych, napięcie mięśniowe, wydzielanie hormonów. Druga część bodźców wpływa na procesy nerwowe sterujące zachowaniem.

Warunkiem poznania jest oddziaływanie bodźców na receptory, w których powstaje impuls elektryczny przekazywany przez układ nerwowy do mózgu. Pobudzony mózg wpływa na kolejne etapy procesu poznania jak: czucie, spostrzeganie, powstawanie wrażeń.

Bodźcami mogą być zarówno zmiany fizyczne, jak i zmiany chemiczne w środowisku zewnętrznym lub wewnętrznym organizmu. Do bodźców fizycznych zaliczają się bodźce mechaniczne, termiczne, chemiczne, promieniowanie elektromagnetyczne. Bodźcami mechanicznymi są: dotyk, ucisk, rozciąganie, wibracja, pole magnetyczne, fale dźwiękowe, zmiany ciśnienia krwi. Bodźcami chemicznymi są substancje zapachowe, substancje smakowe rozpuszczone w pokarmach, również związki występujące we krwi jak: glukoza, aminokwasy, hormony, które działają na receptory wewnątrz organizmu.

Istnieją jeszcze bodźce propioceptywne, które działają na receptory w narządzie ruchu i narządzie równowagi.

ZMYSŁ to zdolność do odbioru bodźców. Wyróżnia się pięć zmysłów: dotyk, wzrok, słuch, smak, węch.

Istnieją narządy zmysłu, z których informacje o bodźcu docierają do mózgu i ośrodków mózgowych[24].

NARZĄD ZMYSŁU składa się z receptorów reagujących na bodźce. Receptory w narządach zmysłu są wrażliwe na odpowiednie bodźce, np. receptory w siatkówce oka są pobudzane przez kwanty światła. Te receptory mogą też być pobudzane innymi bodźcami, np. uderzeniem,

i też pojawią się wrażenia świetlne (błyski w oczach), czyli wystąpi efekt charakterystyczny dla danego narządu zmysłu, a nie dla rodzaju bodźca

> *„[...] bowiem pobudzenie drogi sensorycznej wywołuje wrażenie w zakresie modalności czucia związanej z daną drogą, a nie z rodzajem działającego na nią bodźca". (B. Sadowski).*

RECEPTOR to struktura, w której na skutek działania bodźca powstaje stan czynny.

Receptory dzieli się w zależności od rodzaju bodźca na:

- fotoreceptory – reagują na światło,
- mechanoreceptory – reagują na siły mechaniczne,
- termoreceptory – reagują na ciepło i zimno,
- chemoreceptory – reagują na związki chemiczne.

Pobudzenie receptora polega na zmianie potencjału błony komórki receptora pod wpływem bodźca. Proces pobudzenia **receptora w ciałku Paciniego, to jest receptora czucia wibracji, dokładnie opisał prof. B. Sadowski w książce *Biologiczne mechanizmy zachowania się ludzi i zwierząt.*** Ciałko to składa się z włókien łącznotkankowych (kolagenowych) i umieszczonego w środku zakończenia nerwowego (dendrytu). Odkształcenie zakończenia nerwowego powoduje rozciągnięcie błony komórki nerwowej (neuronu) i otwarcie kanałów sodowych, przez które jony sodu wchodzą do środka. Prowadzi to do depolaryzacji błony neuronu i powstania potencjału czynnościowego. Powstała depolaryzacja rozchodzi się na coraz dalsze odcinki włókna nerwowego (włókno nerwowe składa się z komórek nerwowych), ustępując z miejsca, które poprzednio było zdepolaryzowane aż do samowyczerpania się tego procesu. Wznowienie tego procesu następuje przez kolejny bodziec.

Oprócz oddziaływań pobudzających neurony mogą wystąpić jeszcze inne oddziaływania hamujące bądź zwrotne, które zostały opisane przez profesora B. Sadowskiego w następujący sposób:

> *„Często dany neuron pobudza jedne neurony, a jednocześnie hamuje inne komórki. To działanie hamujące jest możliwe dzięki specjalnemu neuronowi*

pośredniczącemu (interneuronowi). Taka organizacja występuje w drogach czuciowych i prowadzi do zahamowania neuronów w sąsiedztwie neuronu pobudzonego. Hamowanie to, zwane obocznym, ma duże znaczenie dla kontrastowości odbieranych wrażeń.

W sieciach nerwowych spotyka się jeszcze hamowanie zwrotne, które polega na uruchamianiu przez dany neuron skierowanych na niego oddziaływań hamujących. W taki sposób komórki mogą zmniejszać swój stan pobudzenia".

Te różne rekcje (pobudzenie, hamowanie zwrotne) ze strony komórek nerwowych zachodzące pod wpływem bodźców tłumaczą działanie uspokajające lub pobudzające organizm pod wpływem masażu czy zapachu. Potwierdza to wniosek, że osobę pobudzoną należy masować technikami i olejkami uspokajającymi, a osobę ospałą – technikami i olejkami pobudzającymi.

Pobudzenie receptora nie jest stałe mimo stałej intensywności bodźca, a jest najsilniejsze na początku działania bodźca i zmniejsza się w miarę czasu jego działania, jak gdyby receptor ulegał adaptacji. Wyróżnia się receptory szybko się adaptujące i wolno się adaptujące. Pierwsze są pobudzane tylko na początku działania bodźca i w momencie jego ustąpienia, drugie – przez cały czas trwania bodźca, ale pobudzenie to stopniowo maleje. Aby utrzymać stały poziom pobudzenia receptora adaptującego się szybko, trzeba sukcesywnie zwiększać siłę bodźca. To wymusza stopniowe zagłębianie się w skórę (jakby „wkręcanie śruby w skórę").

Dane na temat adaptacji receptorów są bardzo ważne dla wykonujących masaż. Aby masaż wykonać z dobrym skutkiem i świadomością jego działania należy dobrać nie tylko techniki masażu, ale też użyć odpowiedniej siły w odpowiednim czasie. Jeżeli wykonuje się masaż na receptorach skóry przyłożona siła nie musi być zbyt duża - często mniejsza siła daje lepszy skutek. Jeżeli natomiast wykonuje się masaż na receptorach mięśni (czucie głębokie – propioceptywne) - przyłożona większa siła jest skuteczniejsza.

CZUCIE SOMATYCZNE

Organizm odbiera i przetwarza informacje pochodzące z powierzchni i wnętrza ciała. Ta czynność nazywa się czuciem somatycznym.

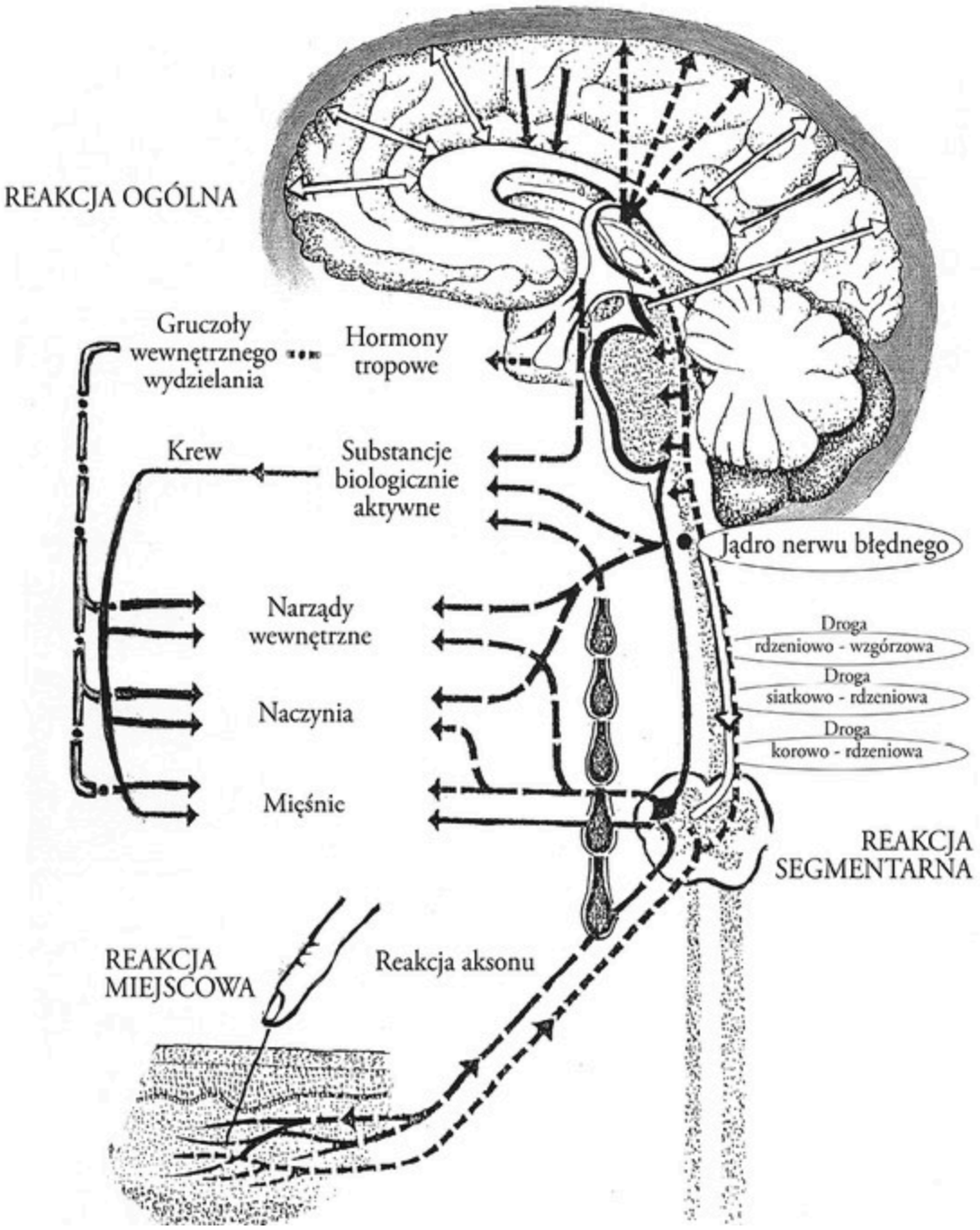
Do czucia somatycznego zalicza się czucie powierzchniowe–skórne, czucie głębokie – proprioceptywne, czucie trzewne.

Czucie powierzchniowe zawiera czucie dotyku i czucie termiczne.

Czucie głębokie oraz w pewnej części też czucie powierzchniowe, odgrywają rolę w czynnościach ruchowych m.in. dostarczają informacji o ułożeniu kończyn i o zamierzonych lub wykonywanych obecnie ruchach.

W wyniku działania bodźca (ucisk, wbita igła) występuje reakcja:

- miejscowa
- segmentarna
- ogólna – dotyczy całego organizmu, przez układ wegetatywny, ośrodki mózgowe, system hormonalny wpływa na wszystkie narządy i układy.



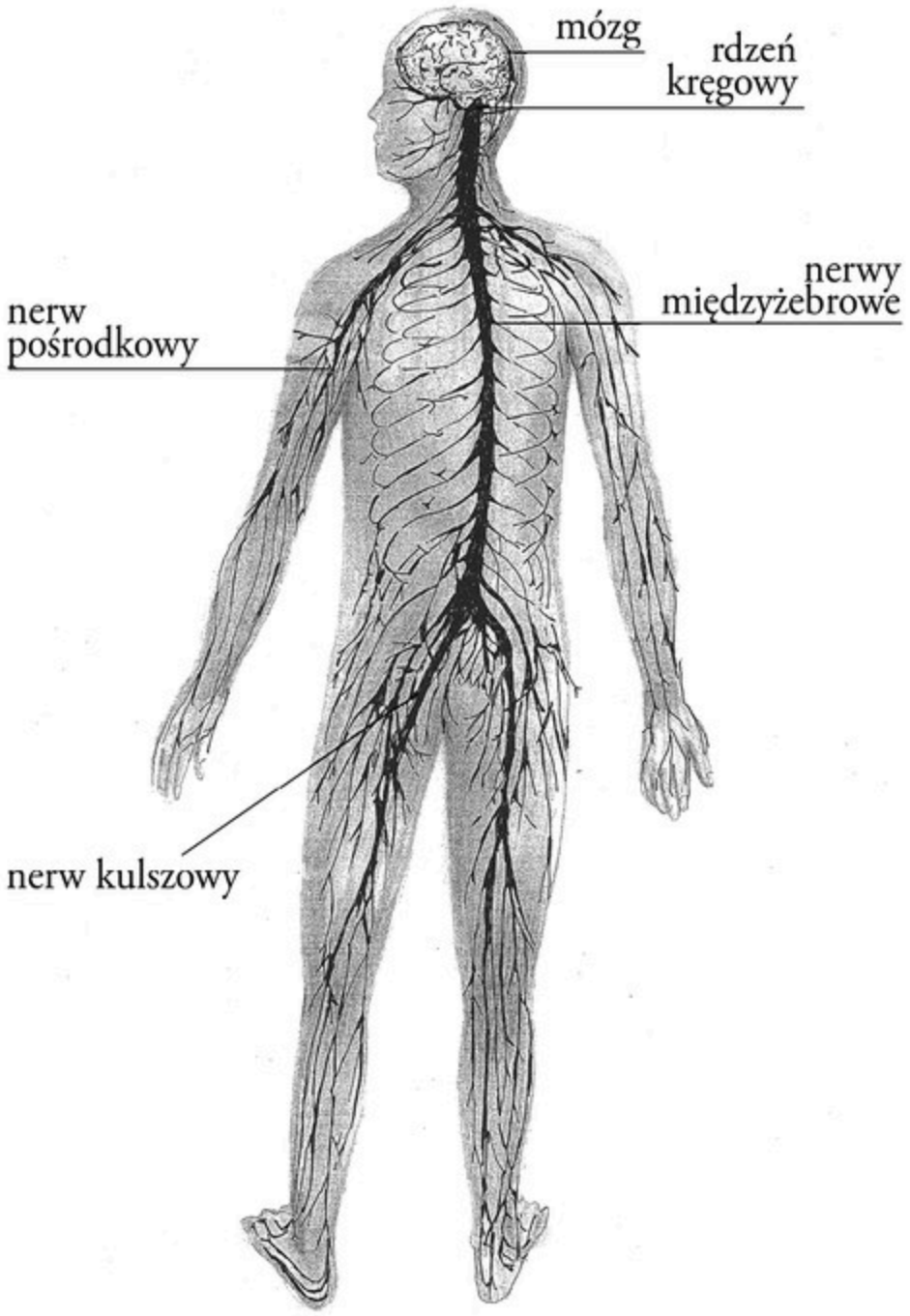
RYSUNEK 7. Reakcja ze strony obwodowego i ośrodkowego układu nerwowego wywołana bodźcem zewnętrznym

Reakcja miejscowa to zmiany zachodzące w bezpośrednim otoczeniu miejsca działania bodźca, który pobudza receptory w skórze i w tkance

położonej głębiej.

Reakcja segmentarna to odruchowa odpowiedź organizmu na działanie bodźca poprzez ośrodkowy układ nerwowy. Dlatego ważne jest przedstawienie podstawowych wiadomości o układzie nerwowym.

Układ nerwowy dzieli się na **ośrodkowy układ nerwowy** (składa się on z mózgowia zamkniętego w czaszce i rdzenia kręgowego zamkniętego w kręgosłupie) oraz na **obwodowy układ nerwowy**. W skład obwodowego układu nerwowego wchodzą zwoje, czyli skupienia komórek nerwowych rozmieszczone w pobliżu kręgosłupa po obydwu jego stronach oraz w innych częściach ciała, i nerwy.



RYSUNEK 8. Ośrodkowy i obwodowy układ nerwowy

W układzie nerwowym wyróżnia się część wywołującą świadome, zależne od woli reakcje organizmu oraz część wywołującą reakcje niezależne od naszej woli. Tę pierwszą część nazywa się **układem**

somatycznym, a drugą – **układem wegetatywnym lub autonomicznym.** Z kolei w układzie wegetatywnym wyróżnia się część współczulną i część przywspółczulną, które działają razem i wzajemnie się kontrolują. Na przykład układ współczulny steruje działaniem układu trawiennego, a układ przywspółczulny pobudza jego pracę.

RDZEŃ KRĘGOWY jest podzielony u człowieka na poprzeczne odcinki – segmenty, zwane metamerami.

Z każdego metameru wychodzą dwie pary korzeni nerwowych:

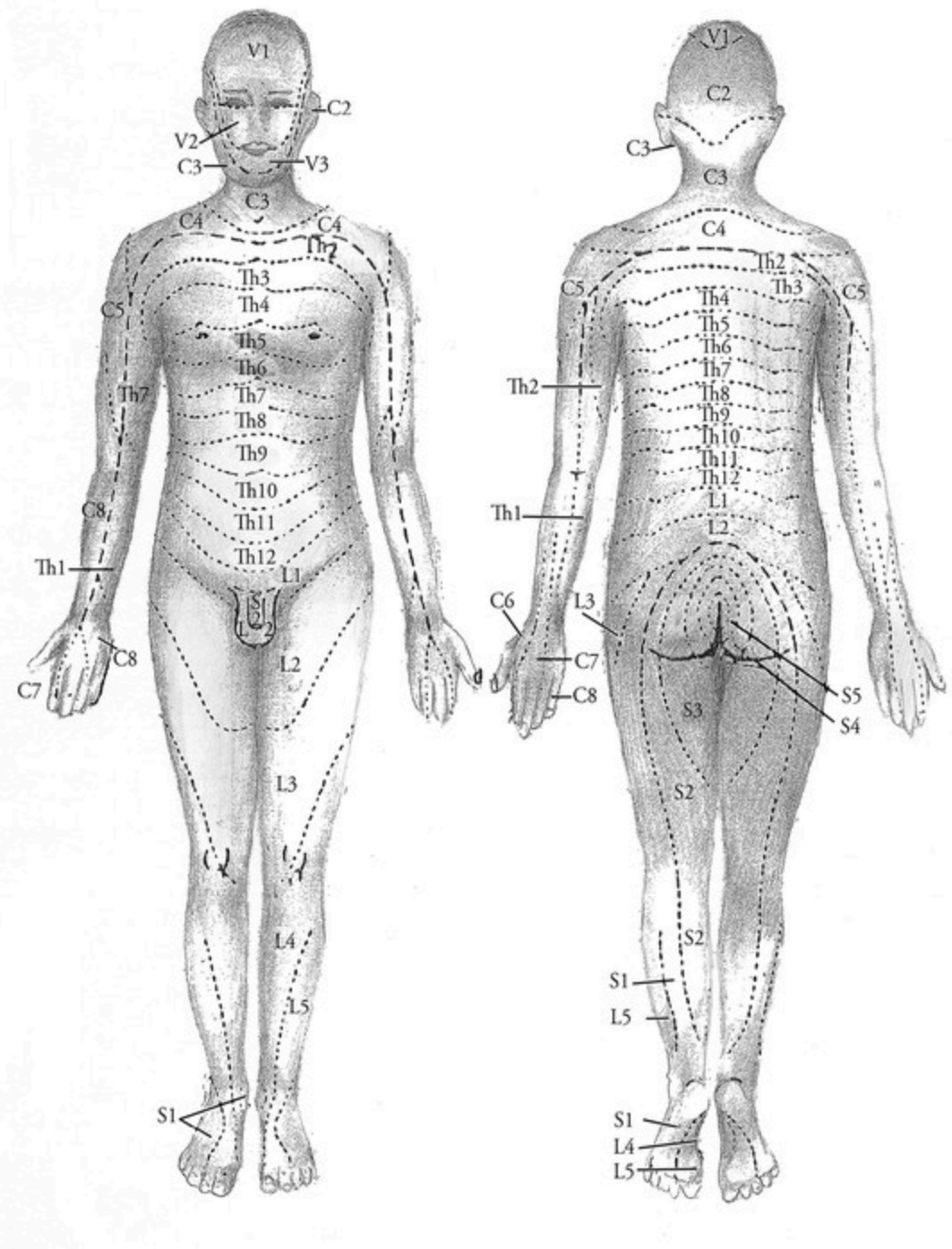
- korzeń tylny, który doprowadza włókna nerwowe (czuciowe) do odpowiednich odcinków skóry i mięśni;
- korzeń przedni, który doprowadza włókna nerwowe (ruchowe) do odpowiednich mięśni i włókien nerwowych (autonomicznych) do trzewi i skóry[2,5].

Każdy segment z korzeniami nazywa się neurotomem.

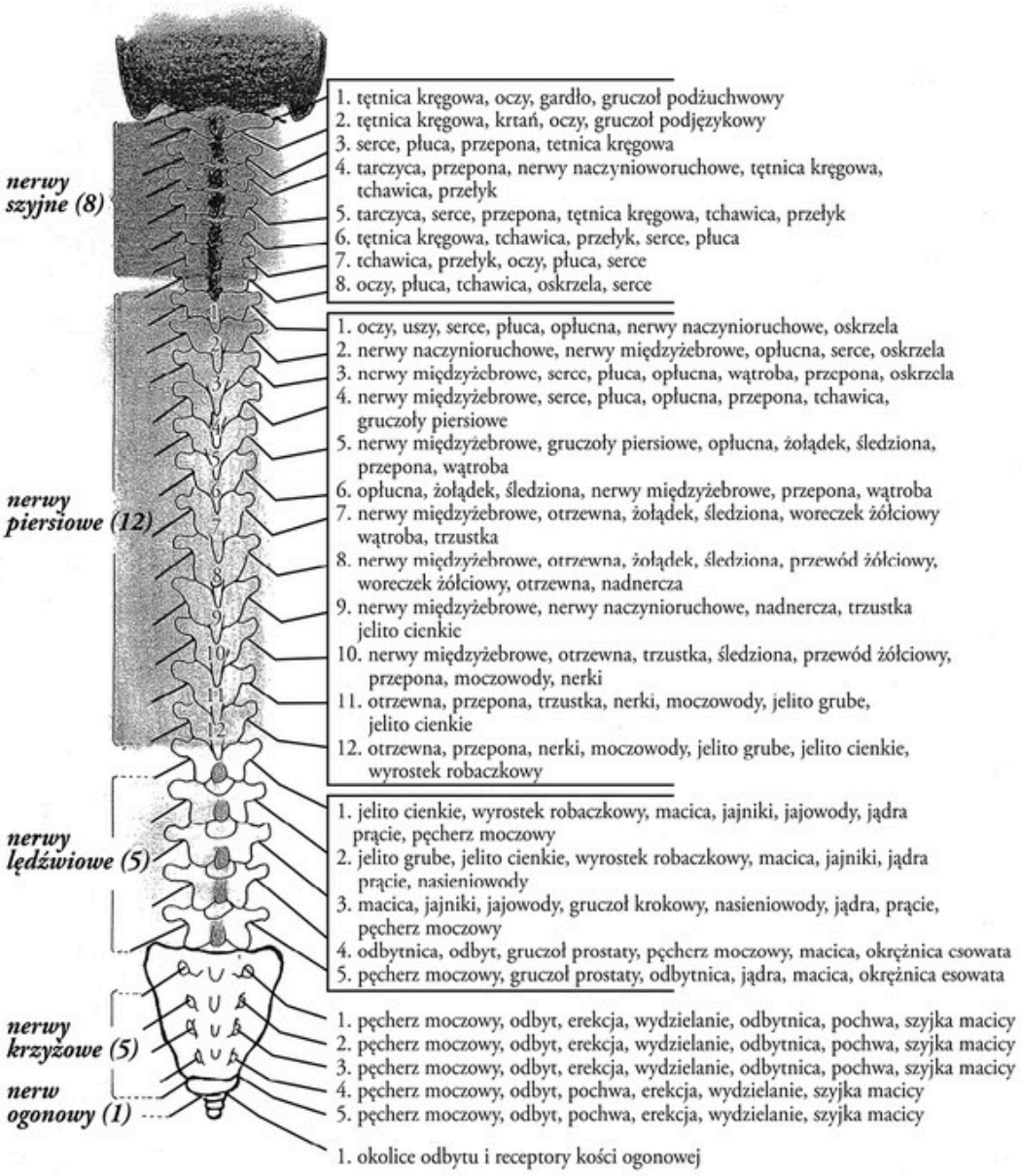
Korzenie: przedni i tylny łączą się w pobliżu kręgosłupa i tworzą nerw rdzeniowy o charakterze somatyczno-wegetatywnym.

Każdy neurotom łączy się z odpowiadającymi mu odcinkami ciała. Przyjmuje wtedy nazwę części ciała, z którą się łączy. Gdy unerwia narządy wewnętrzne jest enterotomem, mięśnie – myotomem, kości – sklerotomem, naczynia krwionośne – angiotomem, skórę – dermotomem.

Ze wzrostem człowieka neurotomy ulegają rozciągnięciu, ale cały czas tworzą nerw rdzeniowy (w pobliżu kręgosłupa), bo rozciąga się również system unerwienia segmentarnego. Tworzą się też nowe połączenia na rdzeniu kręgowym i tym tłumaczy się oddziaływanie neurotomu, z jednego segmentu, na różne części ciała (np. neurotomy z segmentów szyjnych C1 – C8 działają nie tylko na okolice szyi, ale też na kończyny górne, itd.).



RYSUNEK 9. Podział skóry na obszary (segmenty), w których odczuwamy ból spowodowany chorymi narządami wewnętrznymi


nerwy szyjne (8)
1. tętnica kręgowa, oczy, gardło, gruczoł podżuchwowy
2. tętnica kręgowa, krtań, oczy, gruczoł podjęzykowy
3. serce, płuca, przepona, tetnica kręgowa
4. tarczyca, przepona, nerwy naczynioworuchowe, tętnica kręgowa, tchawica, przełyk
5. tarczyca, serce, przepona, tętnica kręgowa, tchawica, przełyk
6. tętnica kręgowa, tchawica, przełyk, serce, płuca
7. tchawica, przełyk, oczy, płuca, serce
8. oczy, płuca, tchawica, oskrzela, serce
nerwy piersiowe (12)
1. oczy, uszy, serce, płuca, opłucna, nerwy naczynioruchowe, oskrzela
2. nerwy naczynioruchowe, nerwy międzyżebrowe, opłucna, serce, oskrzela
3. nerwy międzyżebrowe, serce, płuca, opłucna, wątroba, przepona, oskrzela
4. nerwy międzyżebrowe, serce, płuca, opłucna, przepona, tchawica, gruczoły piersiowe
5. nerwy międzyżebrowe, gruczoły piersiowe, opłucna, żołądek, śledziona, przepona, wątroba
6. opłucna, żołądek, śledziona, nerwy międzyżebrowe, przepona, wątroba
7. nerwy międzyżebrowe, otrzewna, żołądek, śledziona, woreczek żółciowy wątroba, trzustka
8. nerwy międzyżebrowe, otrzewna, żołądek, śledziona, przewód żółciowy, woreczek żółciowy, otrzewna, nadnercza
9. nerwy międzyżebrowe, nerwy naczynioruchowe, nadnercza, trzustka jelito cienkie
10. nerwy międzyżebrowe, otrzewna, trzustka, śledziona, przewód żółciowy, przepona, moczowody, nerki
11. otrzewna, przepona, trzustka, nerki, moczowody, jelito grube, jelito cienkie
12. otrzewna, przepona, nerki, moczowody, jelito grube, jelito cienkie, wyrostek robaczkowy
nerwy lędźwiowe (5)
1. jelito cienkie, wyrostek robaczkowy, macica, jajniki, jajowody, jądra prącie, pęcherz moczowy
2. jelito grube, jelito cienkie, wyrostek robaczkowy, macica, jajniki, jądra prącie, nasieniowody
3. macica, jajniki, jajowody, gruczoł krokowy, nasieniowody, jądra, prącie, pęcherz moczowy
4. odbytnica, odbyt, gruczoł prostaty, pęcherz moczowy, macica, okrężnica esowata
5. pęcherz moczowy, gruczoł prostaty, odbytnica, jądra, macica, okrężnica esowata
nerwy krzyżowe (5)
1. pęcherz moczowy, odbyt, erekcja, wydzielanie, odbytnica, pochwa, szyjka macicy
2. pęcherz moczowy, odbyt, erekcja, wydzielanie, odbytnica, pochwa, szyjka macicy
3. pęcherz moczowy, odbyt, erekcja, wydzielanie, odbytnica, pochwa, szyjka macicy
4. pęcherz moczowy, odbyt, pochwa, erekcja, wydzielanie, szyjka macicy
5. pęcherz moczowy, odbyt, pochwa, erekcja, wydzielanie, szyjka macicy
nerw ogonowy (1)
1. okolice odbytu i receptory kości ogonowej

RYSUNEK 10. Lokalizacja punktów na rdzeniowym układzie nerwowym i odruchy skórno-trzewne[26]

Z podziału rdzenia kręgowego na segmenty wynikają odruchy trzewno-skórne i skórno-trzewne.

W odruchu trzewno-skórnym reakcja rozpoczyna się w chorym narządzie (w enterotomie), biegnie do segmentu rdzeniowego (do neurotomu) i tu przez odpowiedni nerw rdzeniowy – do skóry (do dermatomu), do miejsca leżącego w konkretnej strefie.

Z tego wynika, że ból odczuwany w danej strefie jest „bólem przeniesionym" z chorego narządu na skórę, a także na mięśnie lub kości (na myotom, sklerotom).

W odwrotnym kierunku, czyli w odruchu skórno-trzewnym, w wyniku ucisku, wibracji, ciepła – z danego miejsca na skórze impulsy nerwowe, przez ten sam nerw rdzeniowy, biegną do segmentu rdzeniowego, a przez ten segment do związanego z nim chorego narządu. W narządzie dochodzi do zwiększenia lub zmniejszenia napięć i poprawy dotlenienia, co leczy ten narząd.

MERIDIANY i PUNKTY CIAŁA

W organizmie człowieka narządy i ich funkcje podporządkowane są dwóm energiom: yang (+) i yin (-).

- **yang** rządzi narządami pustymi: żołądkiem, jelitem cienkim, jelitem grubym, pęcherzykiem żółciowym oraz funkcjonalnie związany jest z narządami pustymi tzw. potrójny ogrzewacz;
- **yin** rządzi narządami pełnymi: sercem, osierdziem, płucami, śledzioną – trzustką, wątrobą, nerkami.

Energie: yang i yin powodują ruch mocno dotlenionego płynu i przemieszczają się kanałami zwanymi **meridianami**, które mają początek w odpowiednich narządach.

Nazwa meridianu pochodzi od narządu z którym ma on połączenie. Meridiany są symetryczne – występują po lewej i prawej stronie ciała. Biegną wewnątrz organizmu i pewnymi fragmentami tuż pod skórą[27].

Istnieje dwanaście meridianów narządowych, z których meridian osierdzia (zwany też meridianem krwiobiegu) i meridian potrójnego ogrzewacza (zwany też meridianem trzech jam ciała, bo przebiega przez trzy jamy: czaszkę, klatkę piersiową, brzuch) nie mają odpowiedników narządowych. Meridian krwiobiegu wspomaga pracę serca, a meridian potrójnego ogrzewacza odpowiada za ciepło w organizmie.

Oprócz dwunastu meridianów narządowych (głównych) istnieje osiem meridianów dodatkowych (niezwykłych), które nie mają bezpośredniego połączenia z narządami wewnętrznymi.

Do meridianów dodatkowych zaliczają się:

- meridian środkowy tylny – zbiornik energii typu yang, biegnie centralnie przez kręgosłup;
- meridian środkowy przedni - zbiornik energii typu yin, biegnie przez środek ciała z przodu.

W tych meridainach gromadzą się zapasy energii, która przelewa się do meridianów narządowych, gdy wystąpi w nich niedobór energii.

Sześć pozostałych meridianów dodatkowych to:

- chong mai
- dai mai
- yangchiao mai
- yinchiao mai
- yangwei mai
- yinwei mai

W pewnych miejscach wzdłuż meridianów występują punkty o zwiększonej ilości receptorów czuciowych. Są to punkty: Maissnera, Paciniego, Krauzego, Ruffiniego. Punkty te wykazują większą aktywność, dlatego zwane są punktami biologicznie aktywnymi.

Istnienie w skórze **meridianów** i **punktów biologicznie aktywnych** naukowcy (Kellner, Novotny, Ciszek-Szopiński) udowodnili za pomocą przyrządów do pomiaru oporu skóry[28]. Przyrządy te wykazały, że potencjał elektryczny oporności skóry różni się w punktach i w ich otoczeniu oraz że wzdłuż meridianów występuje stała wartość potencjałów, a poza nimi ta wartość się zmienia.

Medycyna potwierdza związek meridianów i punktów biologicznie aktywnych z wegetatywnym układem nerwowym. Chodzi o narządy wewnętrzne (trzewne), gruczoły, mięśnie gładkie, mięsień sercowy, skórę i błonę śluzową. Oprócz tego medycyna uważa, że mięśnie poprzecznie prążkowane też są, w pewien sposób, wegetatywnie unerwione. Wegetatywny układ nerwowy pozostaje w ścisłym związku nie tylko z narządami wewnętrznymi, lecz też z mózgiem i rdzeniem kręgowym. Reguluje i koordynuje procesy życiowe organizmu, takie jak: oddychanie, trawienie, przemiana materii, gospodarka cieplna, gospodarka wodna i częściowo – rozmnażanie.

> *Konig i Wancura, szukając związku między segmentami i meridianami, wykazali, że przebieg meridianów, szczególnie na kończynach, pokrywa się przeważnie z przebiegiem sklerotomów, myotomów, dermatomów (H. Operacz).*

Badania dowiodły, że działając na punkty aktywne masażem, moksą czy igłą wzmacnia się odporność organizmu, bowiem zwiększa się liczba leukocytów i fagocytów oraz immunoglobulin IgA, IgG, IgM.

Poprzez te punkty wpływa się na gruczoły płciowe – na wydzielanie przez nie większej ilości estrogenów i androgenów.

Stwierdzono możliwość zajścia w ciążę kobiet, które miały z tym problem.

Odnotowano również wtórne wystąpienie miesiączki u kobiet, u których zanikła, oraz wpływ masażu określonych punktów na laktację – zwiększyła się ilość mleka w piersiach po zadziałaniu na punkty:

- GRT 17 (punkt 17 na meridianie dodatkowym – głównego regulatora tylnego)
- Jc 1 (punkt 1 na meridianie jelita cienkiego)
- Ż 36 (punkt 36 na meridianie żołądka)[29].

Nauka dowiodła, że masaż aktywnych punktów zwiększa tolerancję organizmu na niedotlenienie. Ma to znaczenie np. w sporcie, przy ekstremalnym wysiłku, czy pracy w środowisku niedostatecznie dotlenionym[30].

ROZDZIAŁ II
Część praktyczna

MASAŻ LIMFATYCZNY WEDŁUG ŁUCJI LEGUN

Masaż limfatyczny usprawnia krążenie limfy. Usuwa obrzęki zastoinowe, toksyny – oczyszcza cały organizm, poprawia ukrwienie, dotlenienie i odżywienie. Masaż ten działa pozytywnie na psychikę – usuwa napięcia nerwowe.

Dla wzmocnienia efektu masażu limfatycznego, można używać olejków eterycznych o silnych właściwościach antyoksydacyjnych, które poprawiają krążenie limfy oraz odtruwają organizm.

Należy pamiętać o zasadach używania olejków w masażu, przede wszystkim o doborze olejków. W mieszance należy używać tych olejków, których zapach odpowiada osobie masowanej oraz rozcieńczać je w oleju bazowym (5-10 kropli mieszanki olejków na 1 łyżkę stołową oleju).

Olejki eteryczne poprawiające krążenie limfy	Olejki eteryczne odtruwające - antyoksydanty
• cyprysowy • geraniowy • jałowcowy • rozmarynowy • grejpfrutowy • sandałowy • lawendowy	• imbirowy • rozmarynowy • szałwi muszkatołowej • drzewa herbacianego

TABELA 1. Olejki eteryczne wskazane do masażu limfatycznego

Wskazania do wykonania masażu limfatycznego:

- obrzęki pourazowe
- obrzęki w przebiegu niektórych chorób reumatycznych
- twardzina układowa
- zespół Sudecka
- sarkaidoza

- choroby skóry bez zmian zapalnych
- obrzęki przepływu chłonki w obrębie jelita
- obrzęki narządów miednicy mniejszej
- lokalne obrzęki i zaburzenia odpływu chłonki
- działania oczyszczające (detoks)
- przygotowanie do zabiegów w zakresie medycyny estetycznej.

Przeciwwskazania do wykonania masażu limfatycznego:

- obrzęki w przebiegu wad serca
- niektóre obrzęki pochodzenia nerkowego lub wątrobowego
- ostre stany zapalne
- obrzęki w przebiegu chorób nowotworowych
- gorączka
- choroba skóry ze zmianami ropnymi
- krwotoki
- choroby zakaźne
- zapalenie żył
- świeże zakrzepy
- zaawansowana miażdżyca
- tętniaki.

MASAŻ LIMFATYCZNY GŁOWY + TWARZY + KARKU

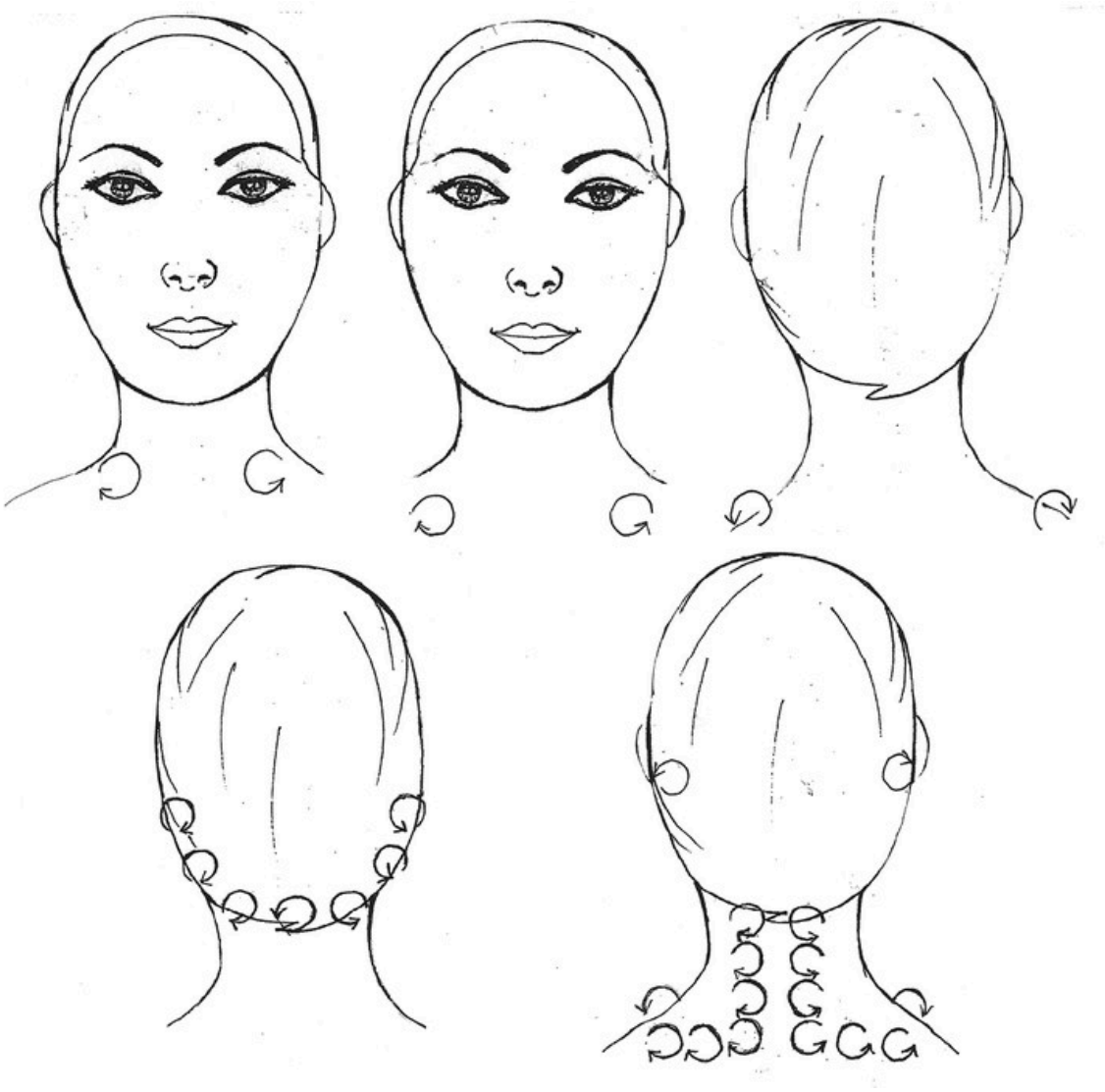
Ułożenie pacjenta: pacjent leży na grzbiecie, pod głową ma poduszkę podłożoną tak, aby głowa była ułożona wyżej serca.

Składa się z części A i części B

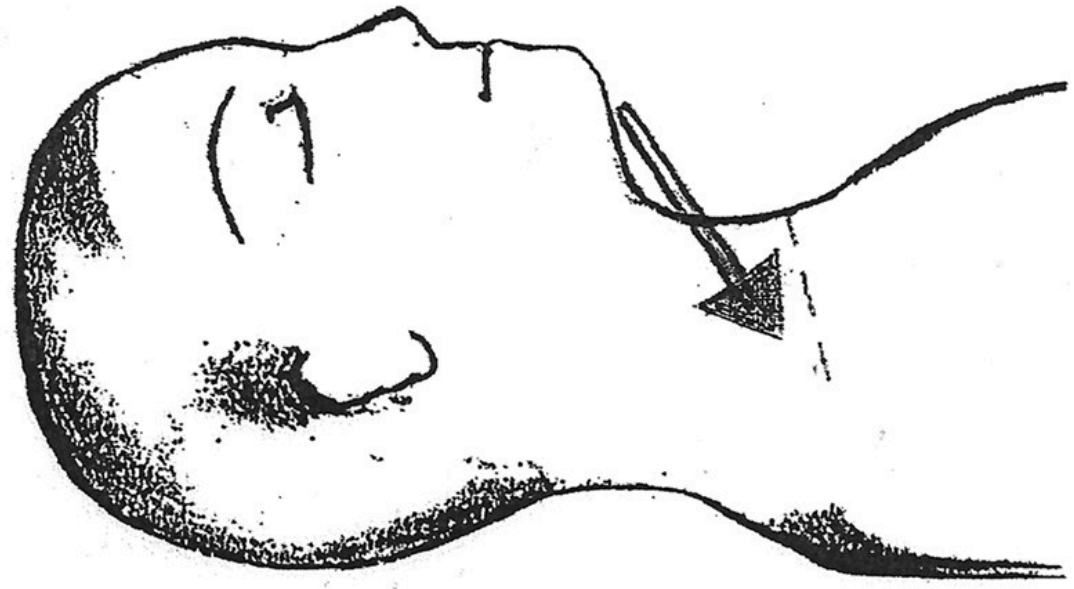
CZĘŚĆ A: RUCH DRENUJĄCY:

Ruch drenujący polega najpierw na rozcieraniu, potem na przepychaniu limfy do większych pni limfatycznych znajdujących się w dołach nadobojczykowych (rozcieranie a następnie przepchnięcie limfy ruchem posuwistym i ruchem pełzającego robaka do punktu docelowego znajdującego się w dołach nadobojczykowych).

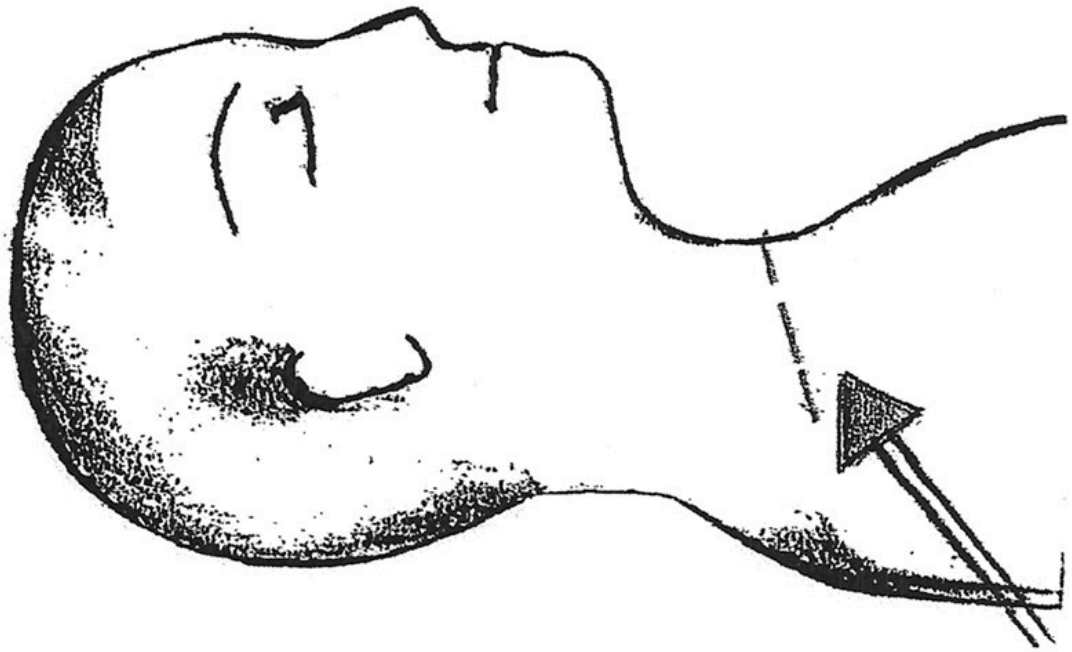
Przebieg masażu ruchem drenującym:



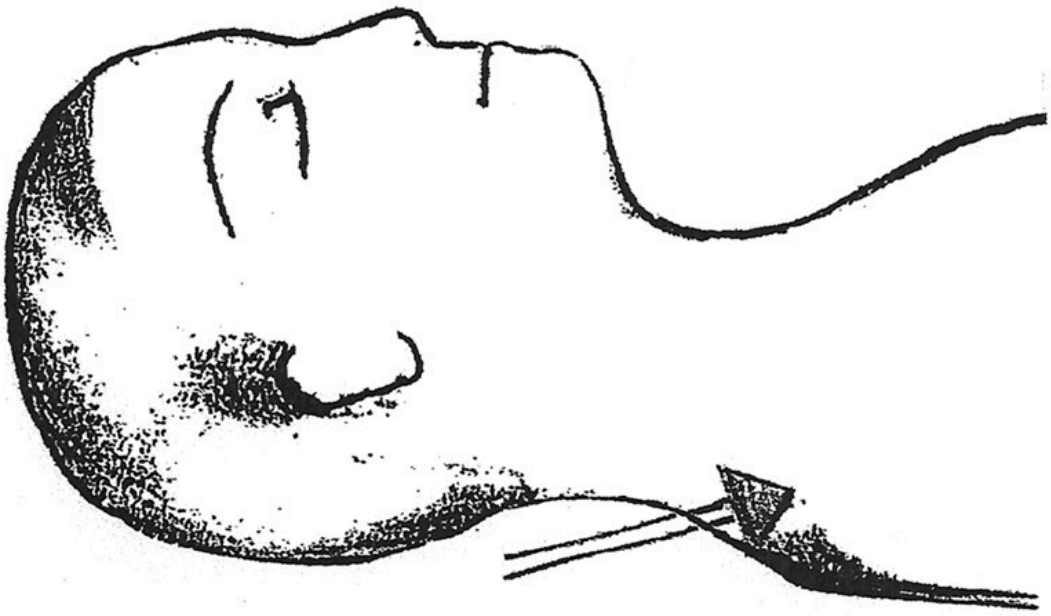
RYSUNEK 11. Ruchy drenujące w masażu limfatycznym



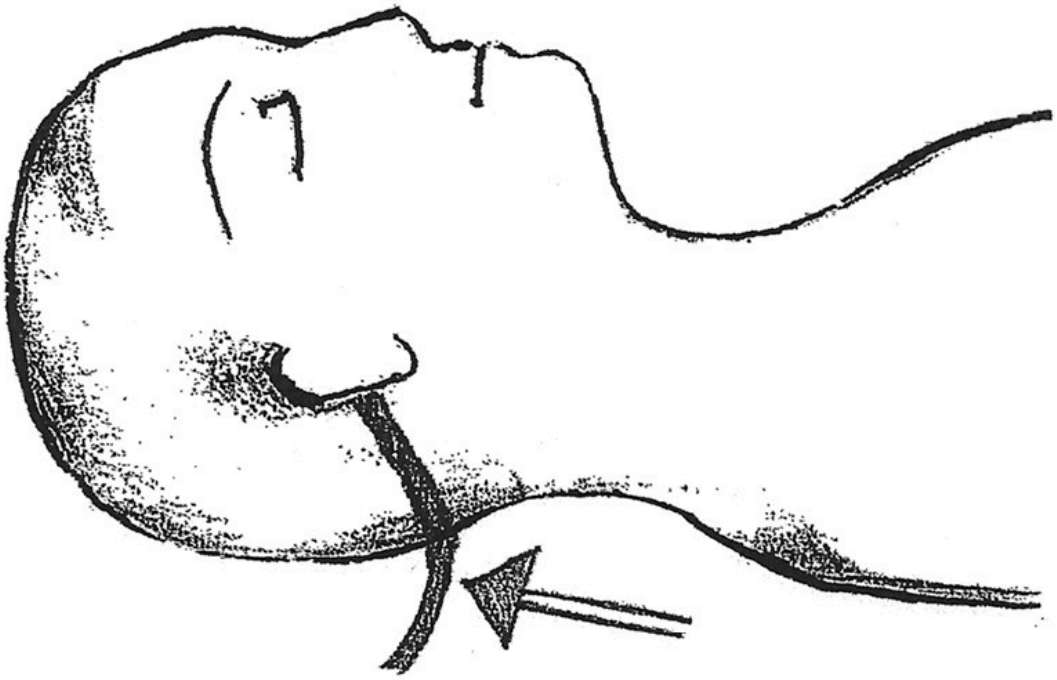
RYSUNEK 11.1. Rozcieranie dołów nadobojczykowych



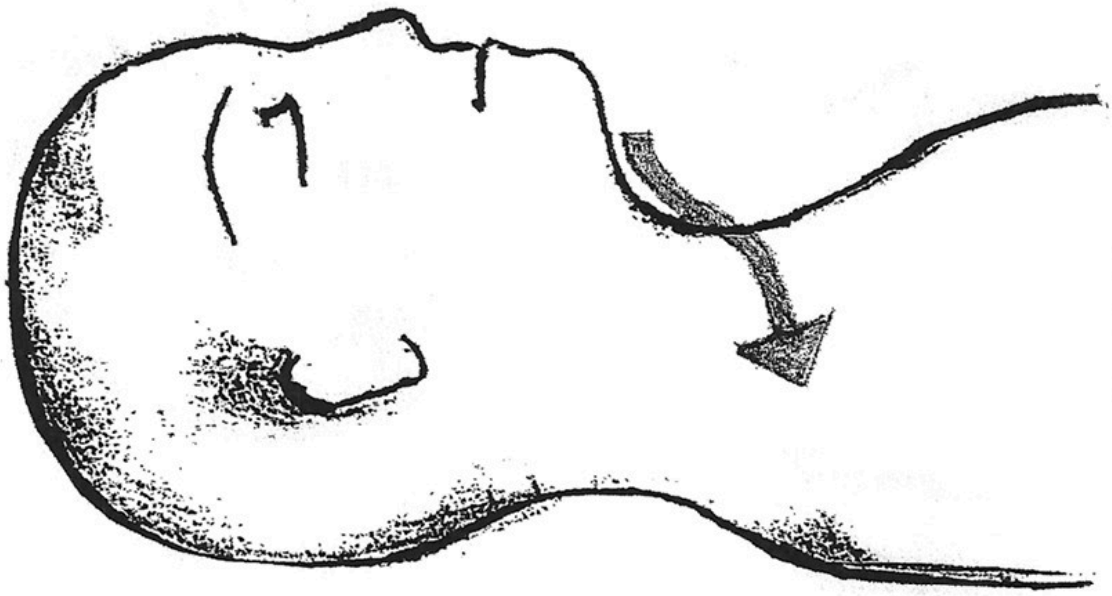
RYSUNEK 11.2. Rozcieranie pod obojczykiem



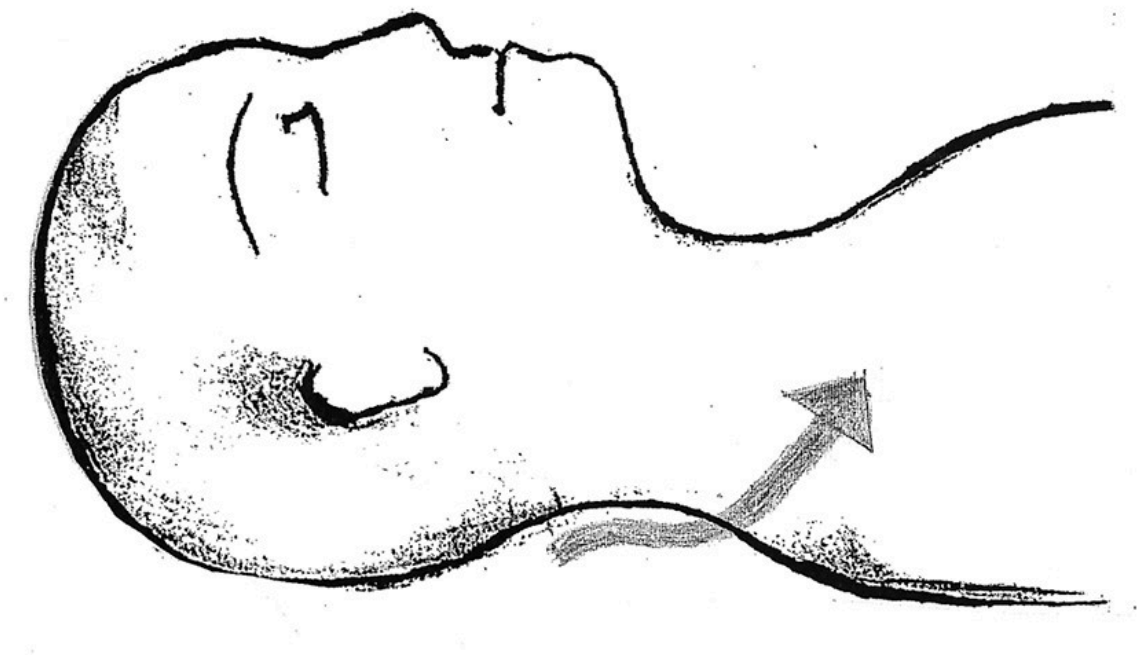
RYSUNEK 11.3. Rozcieranie wyrostka barkowego łopatki



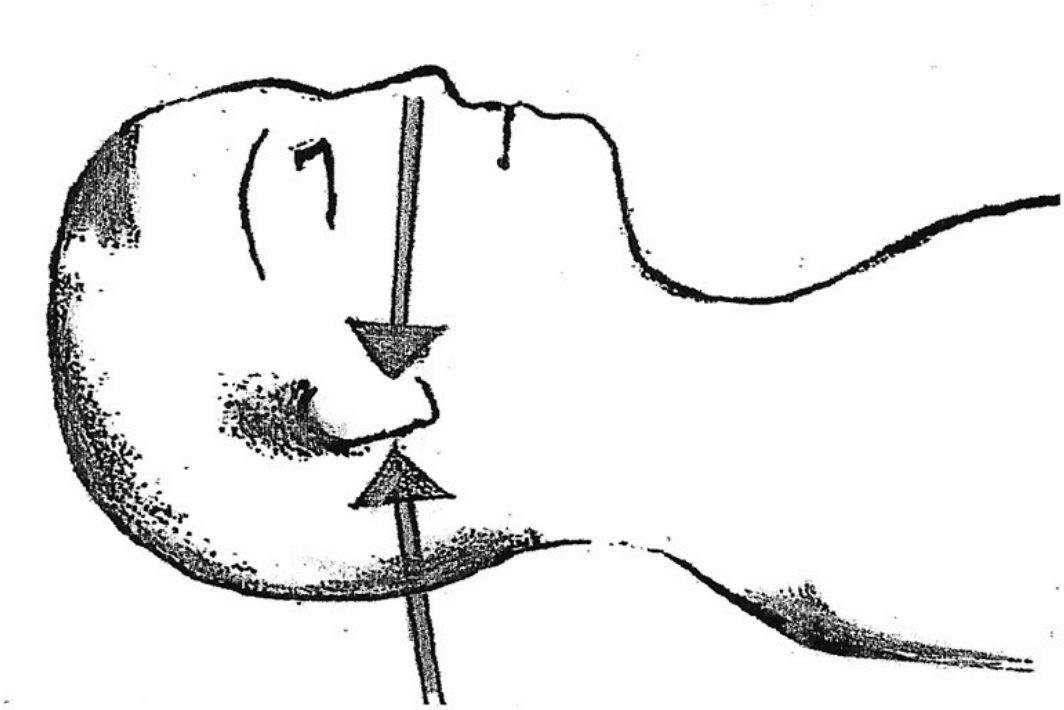
RYSUNEK 11.4. Rozcieranie potylicy (od pierwszego kręgu szyjnego w kierunku uszu)



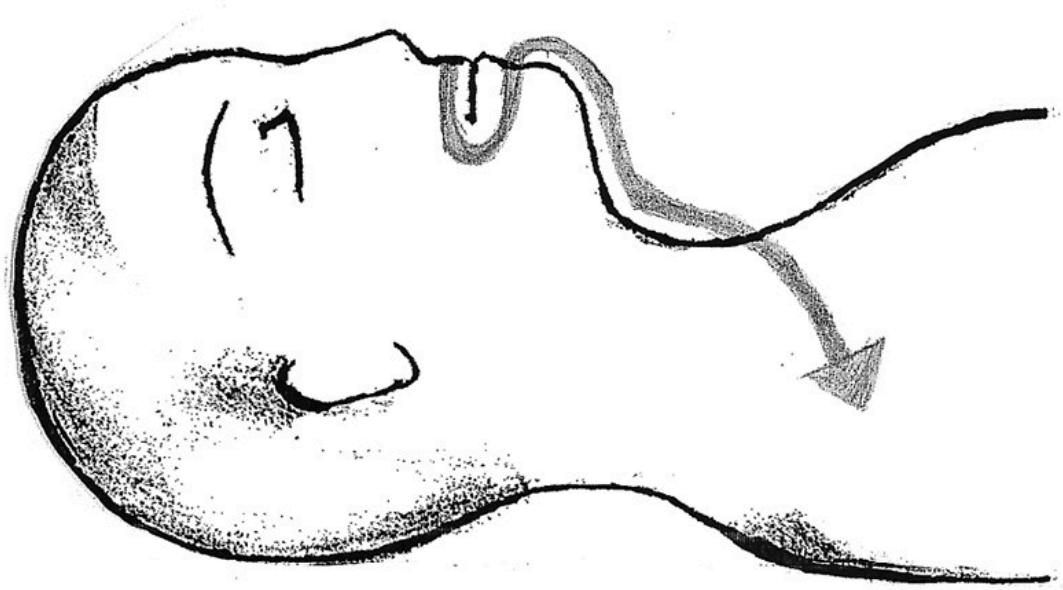
RYSUNEK 11.5. Rozcieranie i przepychanie limfy kierunek: szyja z przodu – doły nadobojczykowe



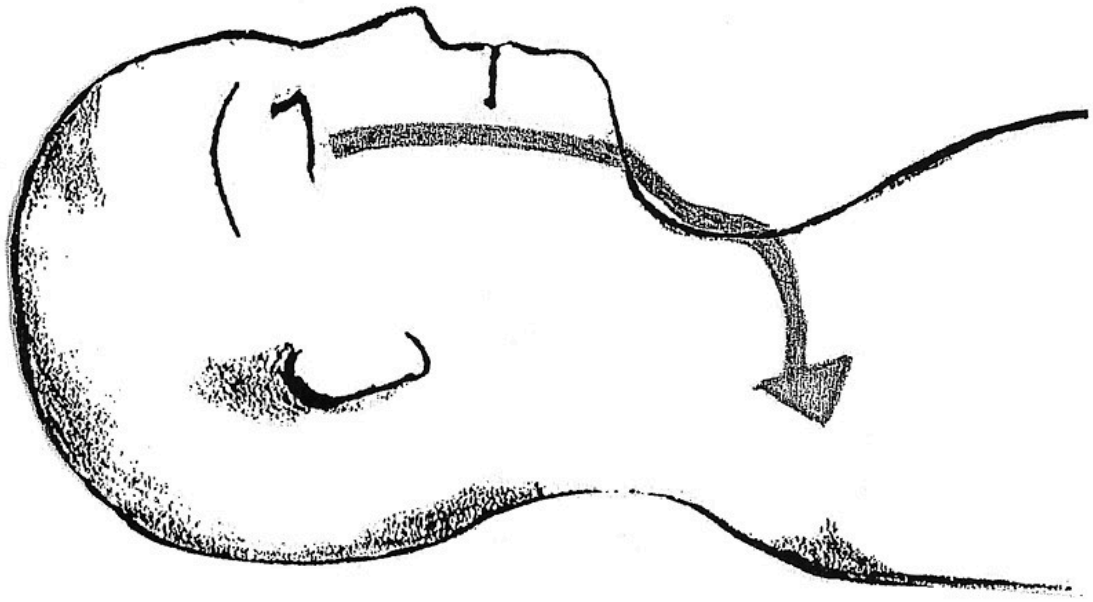
RYSUNEK 11.6. Rozcieranie i przepychanie limfy kierunek: szyja z tyłu – doły nadobojczykowe



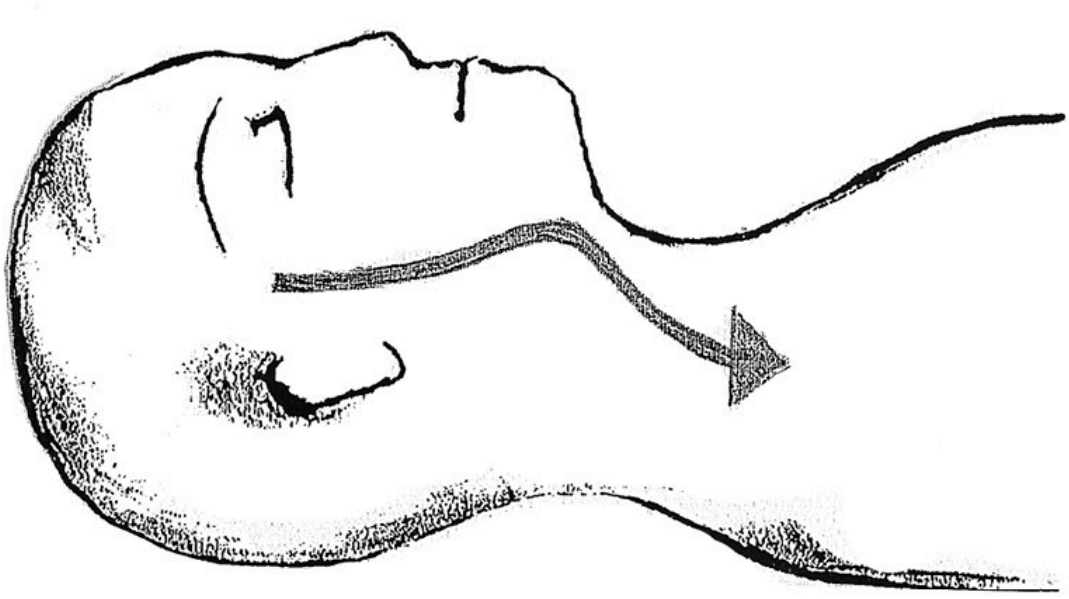
RYSUNEK 11.7. Rozcieranie i przepychanie limfy: za uszami + szyja z tyłu + doły nadobojczykowe + przed uszami + szyja z przodu + doły nadobojczykowe



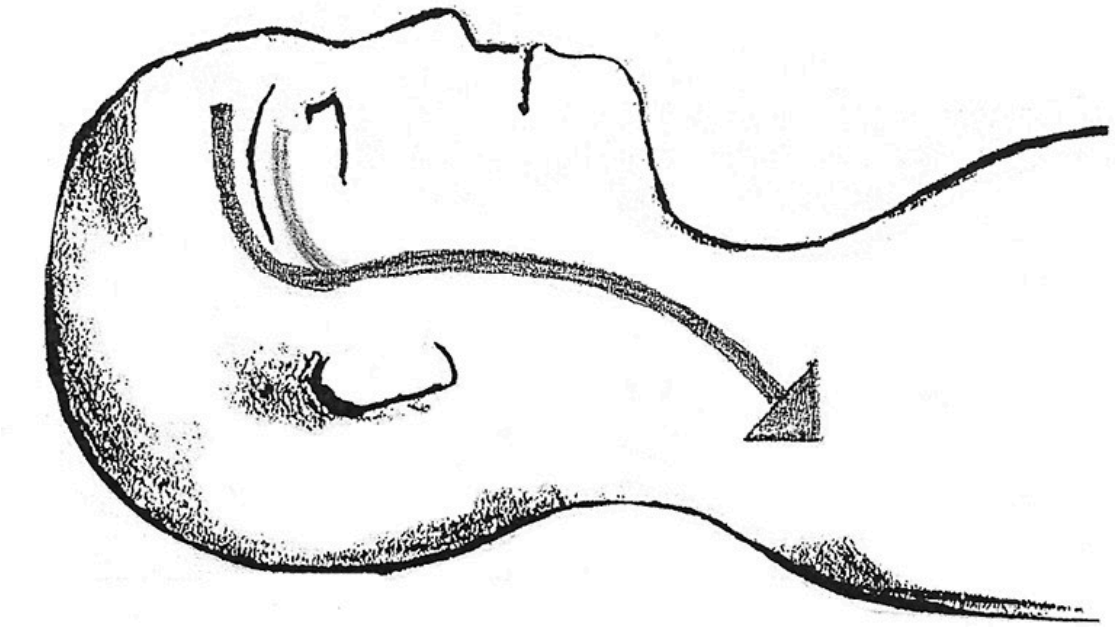
RYSUNEK 11.8. Rozcieranie i przepychanie limfy wokół ust + podbródek + szyja z przodu + doły nadobojczykowe



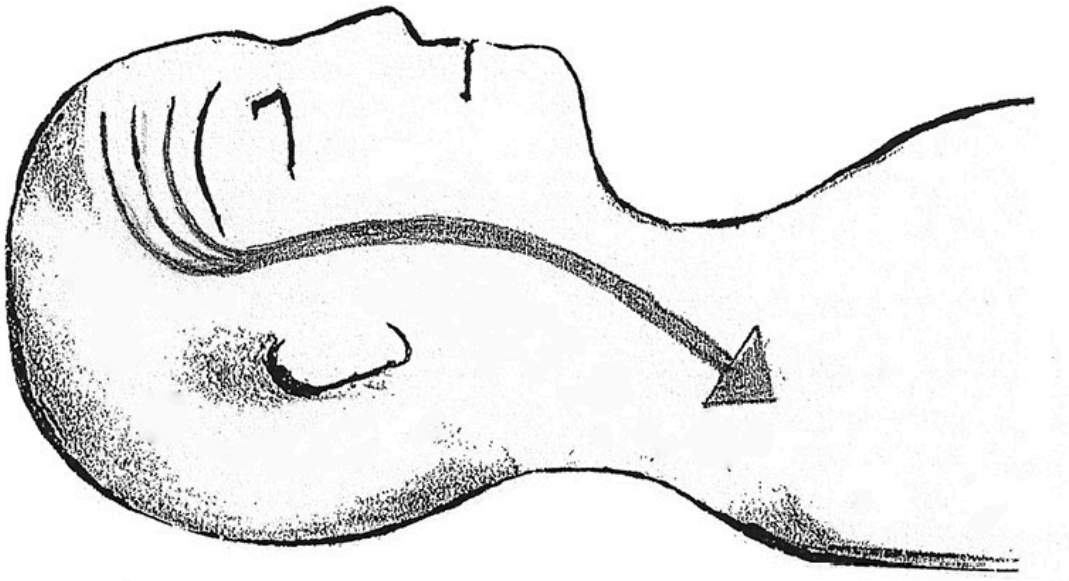
RYSUNEK 11.9. Rozcieranie i przepychanie limfy z policzków, zaczynając od oczodołów w kierunku żuchwy + szyja z przodu + doły nadobojczykowe



RYSUNEK 11.10. Rozcieranie i przepychanie limfy od miejsca przy skroniach + policzki + podbródek + szyja z przodu + doły nadobojczykowe



RYSUNEK 11.11. Rozcieranie i przepychanie limfy wokół oczu + policzki + podbródek + szyja z przodu + doły nadobojczykowe

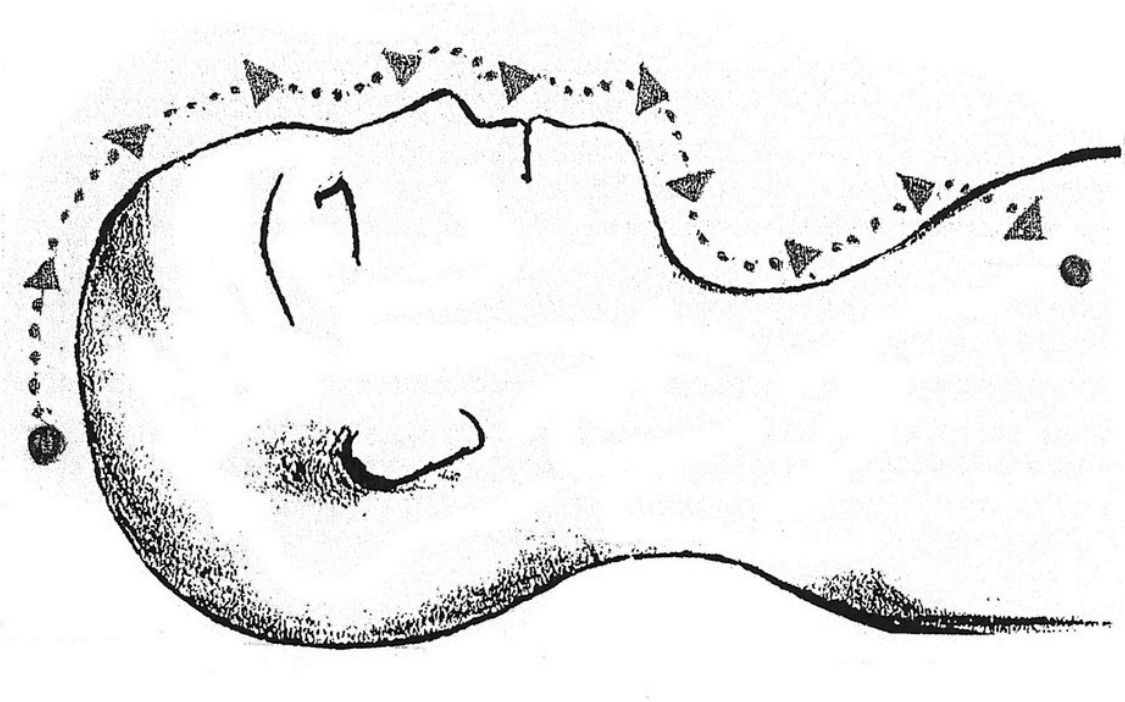


RYSUNEK 11.12. Rozcieranie i przepychanie limfy z czoła + policzki + podbródek + szyja z przodu + doły nadobojczykowe.

CZĘŚĆ B: RUCHY WIBRACYJNE

Ruch wibracyjny odbywa się w następujący sposób: należy lekko napiąć przedramię i dłoń, wprowadzić w drżenie opuszki palców, ruch drżący z opuszek palców przenieść na miejsce masowane. Kierować wszystkie ruchy w okolicę grasicy (grasica jest mocno unerwiona, bowiem dochodzą do niej włókna nerwów: błędnego, przeponowego, krtaniowego, zwrotnego, pętli podjęzykowej, więc w tym miejscu bodziec zewnętrzny jest szczególnie mocno odbierany).

Przebieg masażu ruchem wibracyjnym:



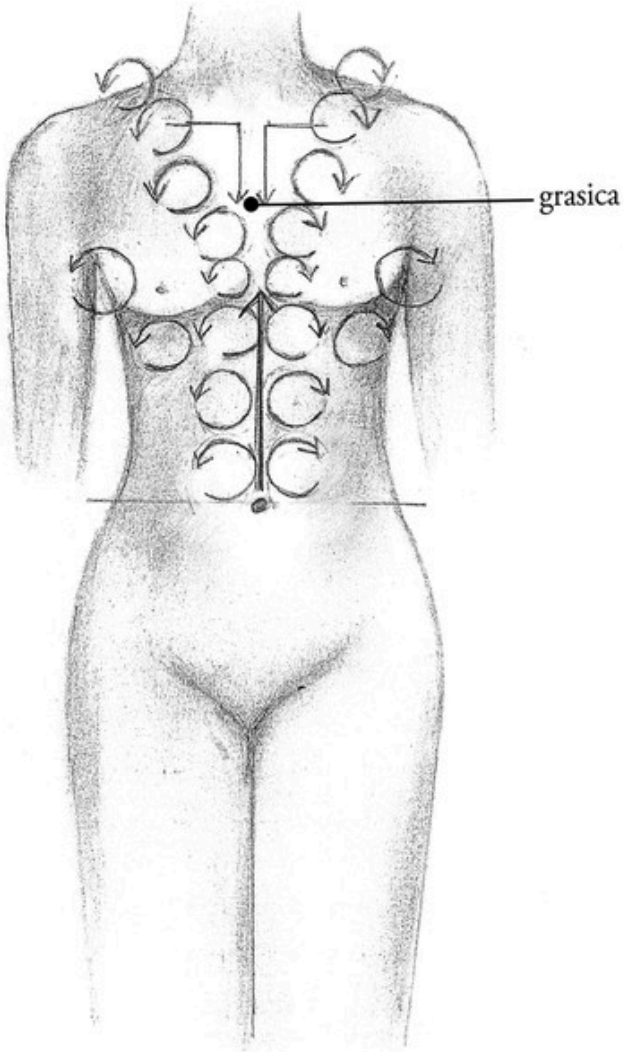
RYSUNEK 11.13. ucisk + wibracja na czubku głowy i od czubka głowy przesuwać się punkt po punkcie (co parę milimetrów), wykonując ucisk + wibrację przez czoło, nos, brodę, szyję, do grasicy

RYSUNEK 11.14. ucisk + wibracja po obu stronach odcinka szyjnego kręgosłupa, poczynając od pierwszego do siódmego kręgu szyjnego, następnie do dołów nadobojczykowych i do grasicy.

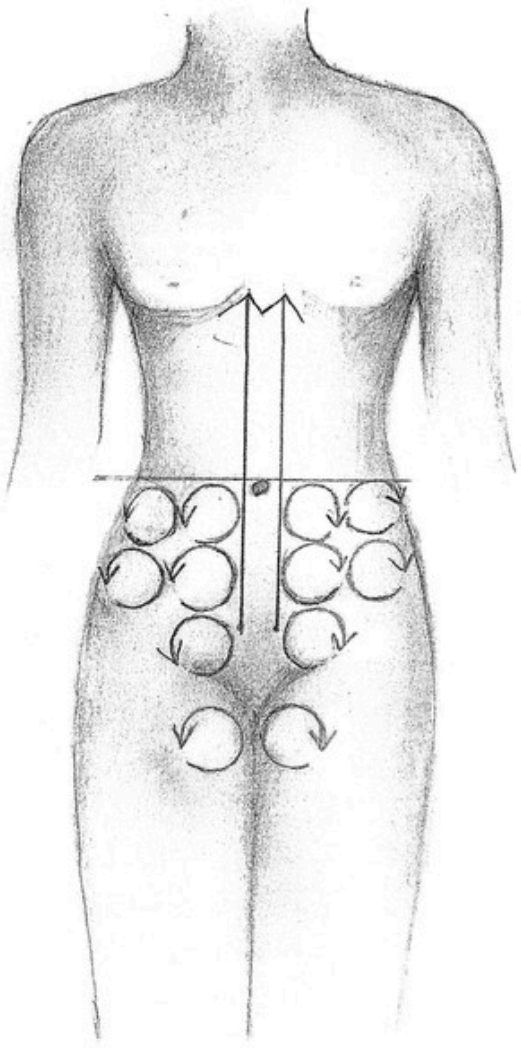
MASAŻ LIMFATYCZNY KLATKI PIERSIOWEJ + BRZUCHA

Ułożenie pacjenta: pacjent leży na grzbiecie, pod pośladkami ma poduszkę, ułożoną tak, aby część ciała, którą masujemy, była uniesiona powyżej serca.

Przebieg masażu:



RYSUNEK 12.
masaż limfatyczny klatki piersiowej + górnej części brzucha



RYSUNEK 13.
masaż limfatyczny dolnej części brzucha

Legenda do rysunków 12-13:

ruch wibracyjny ruch rozcierający

A. OPRACOWANIE WIĘKSZYCH WIĄZEK LIMFATYCZNYCH RUCHEM DRENUJĄCYM

- rozcieranie dołów nadobojczykowych,

- rozcieranie wyrostków barkowych łopatek,
- rozcieranie okolicy dołów pachowych.

B. OPRACOWANIE RUCHEM WIBRACYJNYM

- od dołów nadobojczykowych, w dół po bokach mostka do grasicy, powrót **ruchem drenującym** od grasicy do punktu wyjścia (czyli do dołów nadobojczykowych);
- opracowanie ruchem wibracyjnym od wyrostków barkowych łopatek, wzdłuż obojczyków,
- następnie po bokach mostka do grasicy, po czym **powrót ruchem drenującym** od grasicy do punktu wyjścia (czyli do wyrostków barkowych łopatek).

Punktem centralnym, do którego kierujemy się ruchem wibracyjnym, jest okolica grasicy (w śródpiersiu).

C. OPRACOWANIE WIĘKSZYCH WIĄZEK LIMFATYCZNYCH RUCHEM DRENUJĄCYM

- rozcieranie okolicy dołów pachowych,
- rozcieranie i przepychanie limfy od pępka do góry i na boki – do okolic pach.

D. OPRACOWANIE RUCHEM WIBRACYJNYM OD PĘPKA DO GÓRY, DO GRASICY

Punktem, do którego kierujemy się ruchem wibracyjnym jest okolica grasicy.

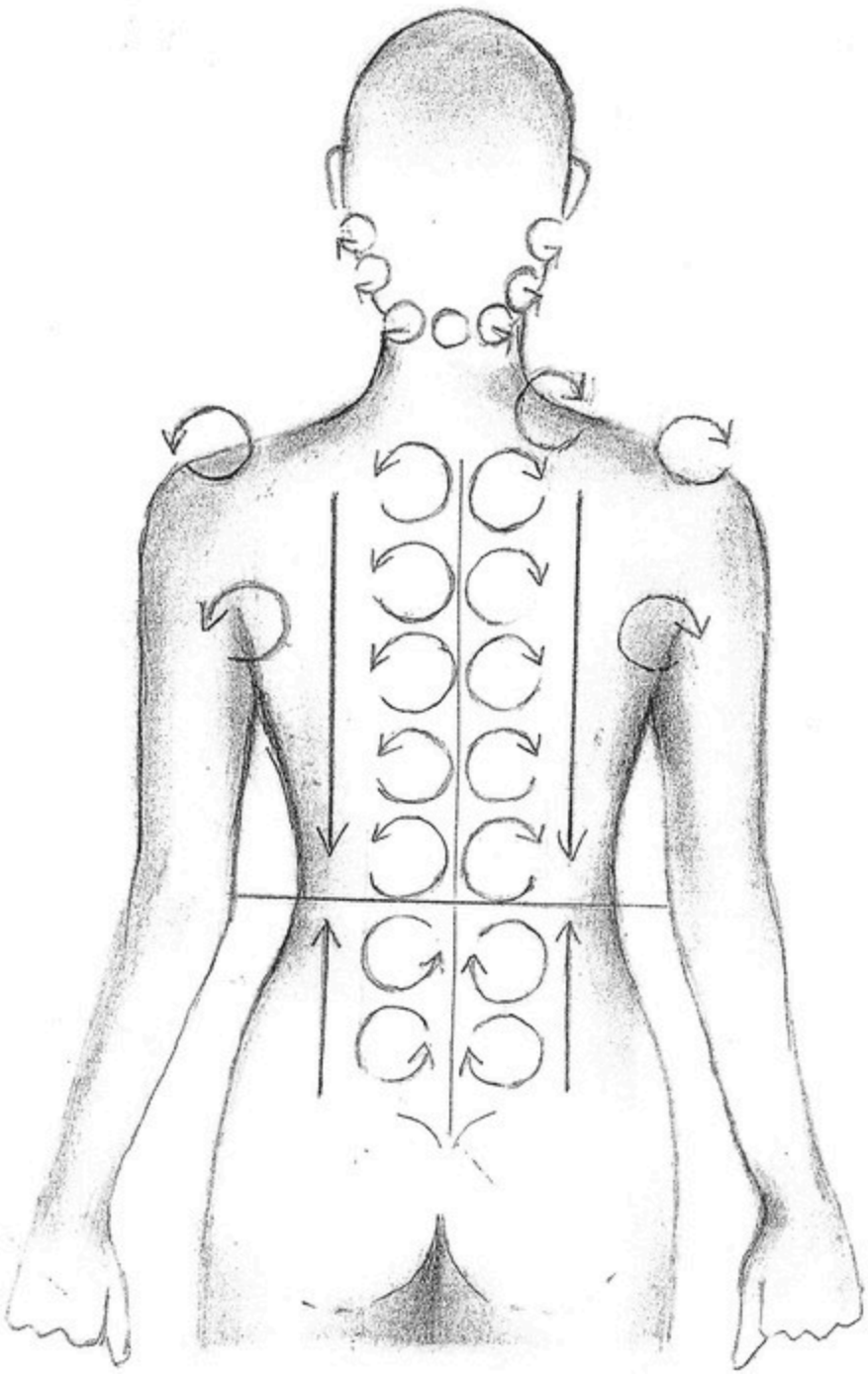
E. OPRACOWANIE WIĘKSZYCH WIĄZEK LIMFATYCZNYCH RUCHEM DRENUJĄCYM

- rozcieranie okolic dołów pachwinowych – po wewnętrznej stronie ud,
- rozcieranie i przepychanie limfy od pępka na boki, do kolców biodrowych i w dół do dołów pachwinowych.

F. OPRACOWANIE RUCHEM WIBRACYJNYM OD SPOJENIA ŁONOWEGO, DO GÓRY, W KILKU PASMACH DO GRASICY

Punktem do którego kierujemy się ruchem wibracyjnym jest okolica grasicy.

MASAŻ LIMFATYCZNY PLECÓW



RYSUNEK 14. Masaż limfatyczny pleców

Ułożenie pacjenta: pacjent leży na grzbiecie, ręce ma odwiedzone w stawach ramiennych, tak, aby ułatwić dostęp do dołów pachowych, i zgięte w stawach łokciowych, pod stopy pacjenta należy położyć wałek, aby rozluźnić kończyny dolne.

A. OPRACOWANIE WIĘKSZYCH WIĄZEK LIMFATYCZNYCH RUCHEM DRENUJĄCYM;

- rozcieranie dołów nadobojczykowych
- rozcieranie okolic dołów pachowych.

B. OPRACOWANIE RUCHEM WIBRACYJNYM + POWRÓT RUCHEM DRENUJĄCYM

Punktem centralnym, do którego kierujemy się ruchem wibracyjnym, jest okolica nerek, a punktami centralnymi, do których kierujemy się ruchem drenującym, są okolice pach.

ruchem wibracyjnym po obu stronach kręgosłupa, od pierwszego kręgu szyjnego w dół do drugiego kręgu lędźwiowego (do okolic nerek), po czym powrót ruchem drenującym do dołów pachowych.

I tak postępujemy w czterech pionowych pasmach, zachowując kierunek: od nerek do pach – ruchem drenującym i od ramion do okolic nerek – ruchem wibracyjnym.

C. OPRACOWANIE WIĘKSZYCH WIĄZEK LIMFATYCZNYCH RUCHEM DRENUJĄCYM

- rozcieranie okolic kolców biodrowych,
- rozcieranie okolic pachwinowych,
- rozcieranie pośladków, w kilku pasmach, zaczynając od kości ogonowej do kolców biodrowych, i dalej w dół, do okolicy pachwin.

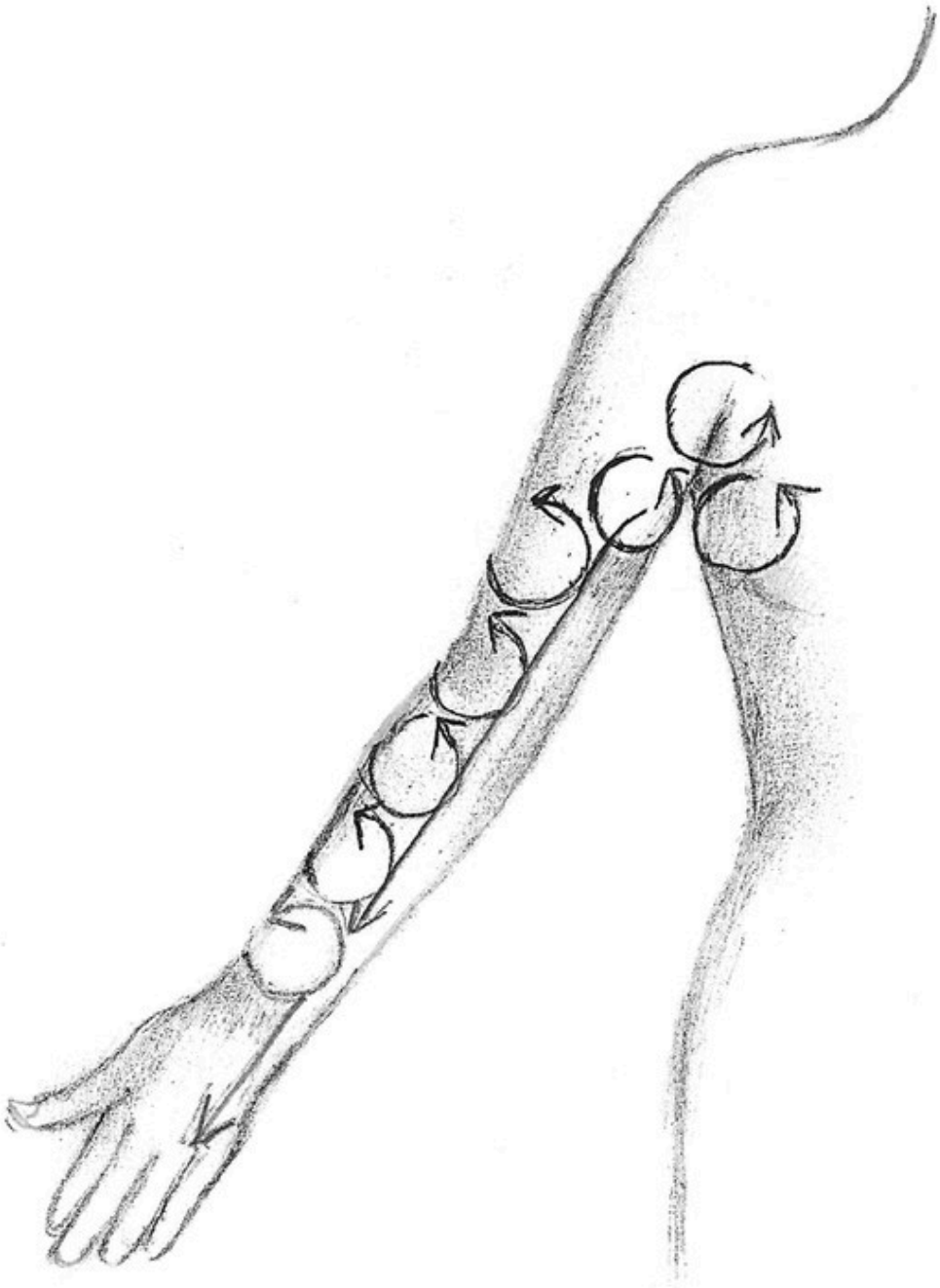
D. PUNKTEM CENTRALNYM, DO KTÓREGO KIERUJEMY SIĘ RUCHEM WIBRACYJNYM JEST OKOLICA NEREK

ruchem wibracyjnym od kości ogonowej po obu stronach kręgosłupa do okolicy nerek, powrót ruchem głaszczącym do punktu wyjścia (do kości

ogonowej).

MASAŻ LIMFATYCZNY KOŃCZYN GÓRNYCH

Ułożenie pacjenta: pacjent leży na plecach, ręce ma ułożone luźno po bokach tułowia.



RYSUNEK 15. Kończyna górna

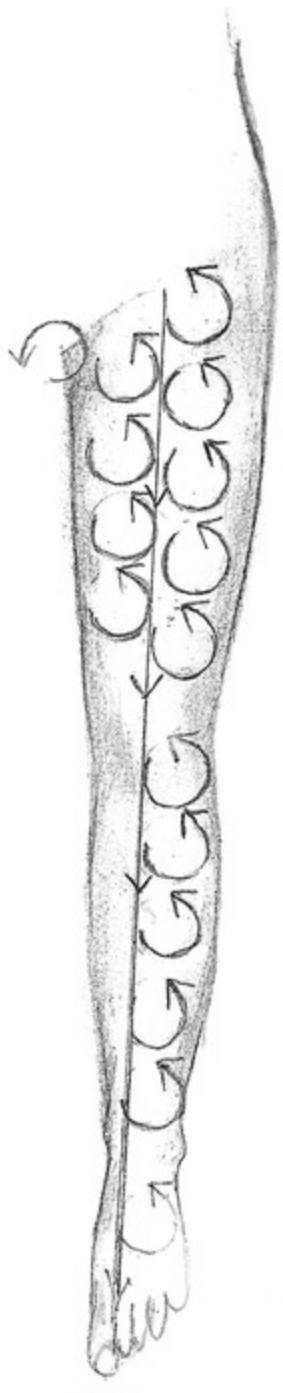
RUCH DRENUJĄCY I POWRÓT RUCH WIBRACYJNY

- rozcieranie i przepychanie limfy w okolicach dołów pachowych (opracowanie większych wiązek limfatycznych pachowych),
- ruch wibracyjny od dołów pachowych w dół, wzdłuż kończyny górnej do koniuszków palców, a powrót ruchem drenującym od

koniuszków palców do dołów pachowych.

Powtórzyć 5 razy.

MASAŻ LIMFATYCZNY KOŃCZYN DOLNYCH:



RYSUNEK 16. Kończyna dolna

Ułożenie pacjenta: kończyna dolna, w odróżnieniu od kończyny górnej, w ułożeniu na plecach jest dostępna od strony przedniej, przyśrodkowej, bocznej i w ułożeniu na brzuchu od strony tylnej, przyśrodkowej, bocznej. Dlatego masaż wykonujemy w dwóch etapach:

- w ułożeniu pacjenta na grzbiecie, pod kolana podłożyć poduszki,
- w ułożeniu pacjenta na brzuchu.

RUCH DRENUJĄCY I POWRÓT RUCH WIBRACYJNY

Przebieg masażu:

- rozcieranie dołów pachwinowych,
- ruchem wibracyjnym od dołów pachwinowych kierujemy się do stopy i dalej do koniuszków palców, a powracamy ruchem drenującym od koniuszków palców do dołów pachwinowych.

Powtórzyć 5 razy.

MASAŻ SHIATSU

Masaż shiatsu wywodzi się z Japoni (**shi** oznacza palec, **atsu** – nacisk).

Filozofia shiatsu zakłada, że człowiek podlega tym samym zmianom, co otaczająca go natura. Porównuje człowieka do ogrodu, który sam się reguluje, przekształca światło słoneczne i wodę w materię, która wzrasta, dojrzewa, rodzi owoce, rozkłada się.

Dzięki tym procesom ogród sam się utrzymuje i regeneruje. A ogrodnik pełni rolę lekarza wspomagającego tylko te rośliny, które straciły równowagę i dążą do jej odzyskania[31].

Choroba to zaburzenie równowagi całego organizmu (W. Abraham). To co niepodzielne spajane jest wewnętrznie i ożywiane przez energię zwaną ki (yang + yin = ki). Kształtuje ona i równoważy ciągły ruch między dwoma przeciwstawnymi energiami: konstruktywnej energii yang (+) oraz niszczycielskiej energii yin (-).

Yang jest pierwiastkiem męskim, obecnym w słońcu, gwiazdach i ziemi, jest ciężkie.

Yin jest pierwiastkiem żeńskim, płynnym, odbijającym światło, obecnym w księżycu, deszczu i płynności.

Te energie nie istnieją samodzielnie, przechodzą w siebie i każda z nich zawiera trochę drugiej. Zachwianie równowagi między nimi prowadzi do zachwiania równowagi w przyrodzie, a w organizmie człowieka prowadzi do choroby.

Filozofia yin i yang odzwierciedla się w powiedzeniach: „nie ma róży bez kolców", „medal ma zawsze dwie strony", „kij ma dwa końce", „jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie".

Życie ludzkie nie jest wyznaczane tylko przez początek i koniec, lecz dzieli się na fazy: narodziny, dzieciństwo, młodość, dorosłość, starość i śmierć (w przypadku dnia: ranek, południe, popołudnie, wieczór, noc; w przypadku roku: wiosna, lato, późne lato, jesień, zima). Tym fazom, w obrębie jednego cyklu, przyporządkowane są elementy, które wyrażają określone stany i cechy energii życiowej.

Między tymi elementami zwanymi żywiołami zachodzą trzy cykle[32] **(W. Abraham: *Shiatsu. Leczenie naciskiem na szczególne punkty ciała*):**

1. ***Twórczy zwany karmiącym***: jeden element jest żywicielem następnego wg schematu: woda podlewa drzewo, które wtedy pięknie rośnie, drzewo paląc się daje ogień, spopielając się daje ziemię, w ziemi rodzi się metal, na powierzchni metalu tworzy się woda.
2. ***Niszczący:*** woda niszczy metal, gdyż powoduje korozję, metal niszczy ziemię, ziemia niszczy ogień, ogień niszczy drzewo, drzewo niszczy wodę.
3. ***Kontrolujący***: drzewo kontroluje ziemię, gdyż jego korzenie ją penetrują, ogień kontroluje metal, ponieważ topi go, ziemia kontroluje wodę hamując jej bieg, metal kontroluje drzewo ścinając go, woda kontroluje ogień, poniewqaż może go zgasić.

W wymienionych cyklach występuje pięć elementów:

1. ***Drzewo:*** początek życia – narodziny, w cyklu roku odpowiada mu wiosna, symbolem początku nowego cyklu wzrastania są zielone pędy, drzewo jako dążąca w górę materia jest przynależnym tu elementem.
2. ***Ogień***: z tym elementem związane jest dzieciństwo i młodość, ciekawość świata i entuzjazm, w przebiegu dnia ogień jest symbolem południa, a w cyklu roku – pełnego, upalnego lata.
3. ***Ziemia:*** odpowiada dorosłemu okresowi życia, wszystko dojrzewa i znajduje swoje miejsce, zapuszczając korzenie. To popołudnie życia, późne lato, wilgotne i ciepłe, przepełnione złotożółtymi barwami i spokojem.
4. ***Metal:*** odpowiada okresowi starzenia, włosy siwieją, nastaje czas zbiórki tego, co niegdyś zostało zasiane. Z elementem metalu związany jest zmierzch i jesień, jako pora żniw.
5. ***Woda:*** cykl dopełnia się, człowiek staje się starcem, wszystko się kończy, zapada ciemna noc, życie zanika w ziemi, aby odnowić się w elemencie wody i na wiosnę znów wypuścić pędy".

MERIDIANY - rozgałęziona sieć kanałów przenika ciało wewnątrz i na powierzchni (pod skórą). Masaż shiatsu wykonuje się na tych fragmentach meridianów, które biegną pod skórą.

W meridianach krąży płyn, który składa się z wody i tlenu. Ten płyn nie jest krwią ani limfą, płynie jak rzeka, włóknami nerwowymi dostarcza tlen do krwi i do poszczególnych narządów.

Dwanaście Meridianów w ciele ludzkim to dwanaście rzek, a Osiem Niezwykłych Meridianów to osiem jezior (Mistrz Ming Wong C. Y.).

Tradycyjna medycyna chińska porównuje energie (yin, yang) płynące w meridianach narządowych do energii, która powoduje ruch wód w rzekach, a energie płynącą w meridianach dodatkowych - do energii, jaką posiadają wody w jeziorach.

Swobodny, pozbawiony blokad przepływ energii w meridianach wpływa na fizyczne i psychiczne zdrowie. Stres często blokuje ruch energii w meridianach. Blokady te prowadzą do lęku, depresji, tamują również ruch i zmiany w życiu.

Blokujemy energię ki, która nie będzie już mogła krążyć swobodnie w swych naturalnych kanałach i we właściwych sobie cyklach, nie będzie zatem mogła zaopatrywać powiązanych ze sobą systemów narządów (oddychania, trawienia, krążenia) zgodnie z dotychczasowym rytmem. Tak, jak spadające na koryto strumienia pnie drzew zmieniają pierwotną drogę jego przepływu, tak blokady energii ki prowadzą do sytuacji, w której pewne organy nie są zaopatrywane w energię, inne zaś są przeciążone, co ostatecznie wywołuje chorobę (Winnie Abraham).

A oto właściwości energii w poszczególnych meridianach narządowych zwanych meridianami głównymi (Aldona Kiełkowska):[33]

1. ***Energia meridianu płuc*** – usprawnia czynność narządu oddechowego, yin, metal.
2. ***Energia meridianu jelita grubego*** – usprawnia czynności śluzówek i odtruwa organizm, yang, metal.
3. ***Energia meridianu żołądka*** – usprawnia układ narządów trawienia i działa kojąco na psychikę, yang, ziemia.
4. ***Energia meridianu śledziony-trzustki*** – reguluje trawienie, uspokaja psychikę, usprawnia tkankę łączną, yin, ziemia.

5. ***Energia meridianu serca*** – działa przede wszystkim na psychikę, yin, ogień.
6. ***Energia meridianu jelita cienkiego*** – poprawia stan błon śluzowych, działa przeciwskurczowo na mięśnie gładkie, yang, ogień.
7. ***Energia meridianu pęcherza moczowego*** – odtruwa i oczyszcza organizm, yang, woda.
8. ***Energia meridianu nerek*** – usprawnia i regeneruje czynności nerek i nadnerczy, odtruwa organizm i dodaje energii, yin, woda.
9. ***Energia meridianu osierdzia*** – wzmacnia i uspokaja serce oraz czynności krążenia, yin, ogień.
10. ***Energia meridianu potrójnego ogrzewacza*** – usprawnia czynności narządów: oddechowego, trawienia i moczowopłciowego, yang, ogień.
11. ***Energia meridianu pęcherzyka żółciowego*** – działa rozkurczowo na mięśnie i uspokaja psychikę, yang, drzewo.
12. ***Energia meridianu wątroby*** – usprawnia czynność wątroby, reguluje procesy przemiany materii, pobudza proces asymilacji i odbudowy tkanek, yin, drzewo.

Opisy różnych rodzajów energii płynącej w meridianach wg W. Abraham, *Shiatsu. Leczenie naciskiem na szczególne punkty ciała*

Energia płuc: jej elementem jest metal

Umożliwia ona czerpanie z życia tego, co nam potrzebne, co dla nas ważne, a czego powinniśmy się pozbyć. Odnosi się do tlenu podczas oddychania, do tego co spożywamy, do naszych społecznych i emocjonalnych kontaktów ze światem zewnętrznym oraz do wpływu, jaki ten świat na nas wywiera.

Podczas oddychania, za pośrednictwem płuc, pobieramy ze świata energię wspomagającą wszystkie nasze organy w ich funkcjach. Dzięki tej energii (oraz energii jelita grubego) zachodzą funkcje przyswajania i wydalania. Zakłócenia w przepływie tej energii objawiają się następująco: kłopoty związane z oddychaniem (dychawica), brak odporności na przeziębienie, choroby skóry. Przy niedoborach tej energii występuje zmęczenie, a nawet depresja. Nadmiar tej energii wywołuje napięcie mięśni klatki piersiowej, ludzie często wtedy wzdychają.

Masaż meridianu płuc pomaga przy:*problemach z oddychaniem, przeziębieniu, kaszlu, egzemie, łuszczycy, napięciach klatki piersiowej, słabym*

krążeniu, zmęczeniu (mimo wystarczającej ilości snu), depresjach.

Energia jelita grubego: jej elementem jest metal

Wspiera energię płuc, umożliwia gromadzenie i wydalanie produktów zbędnych (zarówno z ciała, jak i z duszy). Z energią tą powiązane są organy odpowiedzialne za wydalanie substancji – chodzi tu o płuca, oskrzela, skórę, jelita. Z energią tą kojarzone bywa często uczucie długo utrzymującego się zmartwienia. Zakłócenia w przepływie energii prowadzą do chorób: nosa, gardła, problemów z trawieniem. Przy niedoborze tej energii może dojść do zaparć, wysuszenia śluzówki nosa, osoby z niedoborem tej energii tracą swój cel, są zawiedzione, zgorzkniałe. Nadmiar tej energii może prowadzić do bólu głowy, krwawień z nosa, napięć w obszarze barków i klatki piersiowej, biegunki, hemoroidów.

Masaż meridianu jelita grubego pomaga przy:*przeziębieniu, kaszlu, bólach głowy, bólach mięśni twarzy, biegunce, zaparciu, hemoroidach.*

Energia żołądka: jej elementem jest ziemia

Żołądek odpowiedzialny jest za przetwarzanie pokarmu, dzięki czemu powstaje energia, przekazywana do śledziony. Zakłócenia w przepływie tej energii objawiają się nadwagą, problem z utrzymaniem równowagi, skurczami i wrzodami żołądka, bezpłodnością. Niedobór tej energii wpływa na: brak apetytu, zgagę, problemy z trawieniem, szybkie męczenie się. Nadmiar tej energii wywołuje nadmierny apetyt, ciągły głód. Kobiety z nadmiarem tej energii mogą mieć problem z narządami płciowymi.

Masaż meridianu żołądka pomaga przy:*bólach żołądka, kłopotach z trawieniem, braku apetytu, wrzodach żołądka, pomaga on także matkom, u których w okresie karmienia nie pojawia się mleko.*

Energia śledziony: jej elementem jest ziemia

Śledziona oczyszcza krew i odpowiada za dostarczanie do krwi ciałek odpornościowych. Wydobywa energię z pożywienia, zarówno w płaszczyźnie cielesnej, jak i duchowej. Za pośrednictwem tej energii wspomaga ona jelito grube i żołądek. Zakłócenia w przepływie tej energii wpływają na złe funkcjonowanie całego organizm. Kobiety z osłabioną energią śledziony mają problemy menstruacyjne, a u mężczyzn niedobór tej energii może prowadzić do impotencji.

Niedobór energii śledziony daje następujące objawy: słabe wydzielanie śliny, kłopoty z trawieniem, chroniczna nadkwasota żołądka, zimne stopy. Nadmiar tej

energii wywołuje: ślinotok, nadwrażliwość żołądka oraz niepowstrzymany apetyt na słodycze.

Masaż meridianu śledziony pomaga przy:*chorobach organów moczowych i płciowych, dolegliwościach związanych z menstruacją, bezpłodności, impotencji, zakłóceniach trawienia,braku równowagi emocjonalnej, przesadnym zaangażowaniu się w sprawy innych, bez zwracania uwagi na siebie.*

Energia serca: jej elementem jest ogień

Harmonijny przepływ tej energii pozwala być osobą pełną ciepła, otwartą na życie, dzięki niej odczuwamy i dajemy innym radość, szczęście, bezpieczeństwo. Dzięki energii serca mamy harmonię duszy, a to daje spokój.

Serce można porównać do władcy, który wskazuje drogę poddanym, kieruje nimi mądrze i wyrozumiale. Znamy zwroty: „włożył w to całe serce", „człowiek dobrego serca", „co na sercu, to na języku". Zakłócenia w przepływie tej energii mogą wywołać zaburzenia mowy, ból i pieczenie stawów, słabe krążenie powiązane z zimnymi kończynami, kłopoty z zaśnięciem, nerwowość, niezadowolenie, seksualną oziębłość. Niedobór tej energii prowadzi do chorób serca, choroby wieńcowej, napięć w obszarze hara[34] *, pocenia się dłoni. Nadmiar jej daje: napięcie w ramionach i barkach, ucisk w klatce piersiowej, stres, zakłócenia pracy żołądka (o podłożu nerwowym), nie potrafią zwolnić tempa, chrząkanie, napięcia w całym ciele.*

Masaż meridianu serca pomaga przy:*nadpobudliwości, emocjonalnym wyczerpaniu, bezsenności, słabym krążeniu, napięciach i ucisku w klatce piersiowej, zakłóceniach mowy, drętwieniu małych palców u rąk.*

Energia jelita cienkiego: jej elementem jest ogień

Jelito cienkie odpowiedzialne jest za wchłanianie żywności, jej segregowanie, przekształcanie i rozdzielanie na podstawowe elementy. Zakłócenia w przepływie tej energii wywołują: problemy z trawieniem (wynikające z niewłaściwego segregowania), zakłócenia słuchu (przy rozróżnianiu tonów). Niedobór tej energii prowadzi do zmęczenia, anemii, bólu głowy (również migreny), może być przyczyną powstawania torbieli jajników, zespołu napięcia przedmiesiączkowego, uczuć takich jak przygnębienie, głęboki żal. Nadmiar tej energii powoduje: sztywnienie karku, ciągłe zaparcia, nadmierny apetyt, ścisłą kontrolę nad uczuciami.

Masaż meridianu jelita cienkiego pomaga przy:*chorobach uszu, napięciach w karku i barkach, zaparciach, bólach głowy, migrenie, zespole napięcia przedmiesiączkowego, anemii, stałym przemęczeniu.*

Energia pęcherza moczowego: jej elementem jest woda

Energia pęcherza moczowego związana jest z przewodem moczowo-płciowym, wywiera również wpływ na system hormonalny i wegetatywny układ nerwowy. Jest, wspólnie z energią nerek, odpowiedzialna za usuwanie z ciała (za pośrednictwem moczu) zbędnych pozostałości przemiany materii. Dzięki tej energii jesteśmy zdolni do energicznego i zdecydowanego działania. Z energią tą kojarzy się uczucie lęku. Zakłócenia w jej przepływie dają objawy głównie na podłożu lękowym, wywołują podrażnienia pęcherza moczowego, osłabienie układu krwionośnego, zimne stopy i pośladki, kłopoty z prostatą, migreny, bóle pleców i krzyża, nadwrażliwość, czasem nieśmiałość, nieufność, narzekanie, drobnostka urasta do rozmiarów problemu.

Leżące wzdłuż kręgosłupa tsubo[35] *mają łączność ze wszystkimi narządami wewnętrznymi. Dlatego masaż meridianu pęcherza moczowego wywiera wpływ na cały organizm.*

Masaż meridianu pęcherza moczowego pomaga przy:*bólu pleców i krzyża, bólu głowy, migrenie, dolegliwościach przewodu moczowo-płciowego (pęcherza, prostaty, problemach związanych z menstruacją), wyczerpaniu, nadpobudliwości, osłabieniu układu krwionośnego.*

Energia nerek: jej elementem jest woda

Nerki uważa się (na Dalekim Wschodzie) za siedzibę i źródło energii, którą otrzymaliśmy od naszych przodków.

Nerki odpowiedzialne są za oczyszczanie krwi - przez godzinę przepływa przez nerki około 60 litrów, z których wydobywane są składniki odżywcze, transportowane potem do odpowiednich narządów. Zakłócenia w tym przepływie prowadzić mogą do nadciśnienia, zbyt częstego lub zbyt rzadkiego oddawania moczu, bólu w krzyżu, łamliwość stawów. Niedobór tej energii daje zakłócenia snu, oziębłość seksualną, olbrzymie zmęczenie – nie znikające pomimo wystarczającej ilości snu, wczesne pojawienie się siwych włosów, wypadanie włosów lub zepsute zęby. Nerki mogą być przeciążone złym odżywianiem, małą ilością snu, przepracowaniem.Nadmiar tej energii wywołać może silne łaknienie, cienie wokół oczu, zakłócenia słuchu.

Masaż meridianu nerek pomaga przy: *chorobach przewodu moczowo-płciowego, artretyzmie kości, kłopotach związanych z menstruacją, oziębłości seksualnej, nadciśnieniu tętniczym, zakłóceniach słuchu, bólach w dolnej części pleców, chronicznym zmęczeniu, stanach lękowych.*

Energia krwiobiegu: jej elementem jest ogień

Meridian krwiobiegu, zwany też meridianem osierdzia, ochrania i wspiera swą energią funkcjonowanie serca. Energia krwiobiegu pozwala utrzymać doznania, te pozytywne i negatywne, w granicach zdrowych dla serca. Z tą energią związane są: krwiobieg, ukrwienie, ciśnienie krwi, seksualność. Zakłócenia w jej przepływie prowadzić mogą do: problemów z ciśnieniem krwi, złego ukrwienia, palpitacji, sztywnienia w dłoniach i hara. Te zakłócenia mogą przejawiać się: nerwowością, niepokojem, roztargnieniem, przygnębieniem, brakiem humoru.

Masaż meridianu krwiobiegu pomaga przy: *chorobach serca, kłopotach z krążeniem, ciśnieniem krwi i ukrwieniem, przy nerwicy, oziębłości seksualnej.*

Energia potrójnego ogrzewacza: jej elementem jest ogień

Energia potrójnego ogrzewacza odpowiedzialna jest, wspólnie z energią krwiobiegu, za harmonię pomiędzy duszą a ciałem.

Ta energia reguluje gospodarkę energetyczną w trzech obszarach: klatce piersiowej, górnej oraz dolnej części brzucha, dbając o łączność między oddychaniem, trawieniem i wydalaniem. Gdy panuje harmonia między tymi trzema funkcjami, nasz system odpornościowy jest zdrowy. Zakłócenia w przepływie tej energii dają: podatność na przeziębienia, alergie, migreny, bóle głowy w obszarze skroni, choroby uszu, niskie ciśnienie krwi, meteopatię (reakcja na zmiany pogody, na deszcz, zimno) i wymagają opieki ze strony innych.

Masaż meridianu potrójnego ogrzewacza*wzmacnia system odpornościowy, pomaga przy alergii, chorobach uszu, niskim ciśnieniu.*

Energia woreczka żółciowego: jej elementem jest drzewo

Jej harmonijny przepływ pozwala na rozwagę, na podejmowanie racjonalnych decyzji, ciało, umysł i dusza tworzą wtedy harmonijną jedność. Osobowość rozwija się niczym drzewo rosnące w lesie. Dzięki tej energii jesteśmy w stanie realizować swoje plany, podejmować decyzje i działać, jesteśmy odważni. Z elementem drzewa kojarzy się złość; mówi się, że kogoś zalewa złość. Zakłócenia w przepływie tej energii wywołują: choroby i kamienie w woreczku żółciowym, bóle barków, pleców,

rwę kulszową, problemy z trawieniem, bezsenność, bóle głowy lub migrenę po jednej stronie głowy, ból pod żebrami (z prawej strony).

Masaż meridianu woreczka żółciowego pomaga przy:*kamieniach w woreczku żółciowym, zapaleniu woreczka, bólu barku, pleców, bioder, rwie kulszowej, bólach głowy, migrenie (szczególnie atakującej boki głowy), osłabieniu wzroku, braku apetytu.*

Energia wątroby: jej elementem jest drzewo

Pozwala wyraźnie wyznaczać cele i realizować je. Wątroba jest akumulatorem energii, oczyszcza krew, dostarcza ciałek odpornościowych i enzymów koniecznych dla trawienia. Z jej energią kojarzone jest uczucie złości, wielka złość szkodzi wątrobie, tak samo jak toksyny pochodzące ze środowiska i pożywienia. Zakłócenia w przepływie tej energii dają: choroby wątroby i woreczka żółciowego, przewodu moczowo-płciowego, problemy seksualne, skłonność do torbieli, zapalenie narządów płciowych, a u mężczyzn – schorzenia prostaty i jąder. Zakłócenia w przepływie tej energii dają: nadmierne spożywanie alkoholu, nerwowość, nadpobudliwość seksualną, a także impotencję, napady wściekłości i agresji.

Masaż meridianu wątroby pomaga przy:*żółtaczce, zakłóceniach wzroku, zapaleniu pochwy, skurczach mięśni, problemach z prostatą, impotencji, oziębłości seksualnej, torbielach narządów płciowych, napięciu przedmiesiączkowym, wzdęciach, hemoroidach”*[36].

MASAŻ FRAGMENTÓW MERIDIANÓW NARZĄDOWYCH

Wywiad przeprowadzony na wstępie, pozwala poznać oczekiwania pacjenta. Znając je, dobieramy olejki eteryczne. Wprowadzamy te olejki podczas masażu stóp, dłoni czy twarzy, albo znając lokalizację punktów biologicznie aktywnych nanosimy olejki bezpośrednio na te punkty.

Masaż shiatsu wzbogacony o olejki eteryczne daje bardzo dobre efekty terapeutyczne.

Masaż wykonujemy nie na całych długościach meridianów, a na pewnych ich fragmentach, zgodnie z kierunkiem przepływu energii, pamiętając, że meridiany są rozmieszczone symetrycznie.

Meridiany podporządkowane energii yin masujemy od dołu do góry – od ziemi (yin) do nieba (yang), czyli od stóp w kierunku klatki piersiowej lub od barków w kierunku dłoni.

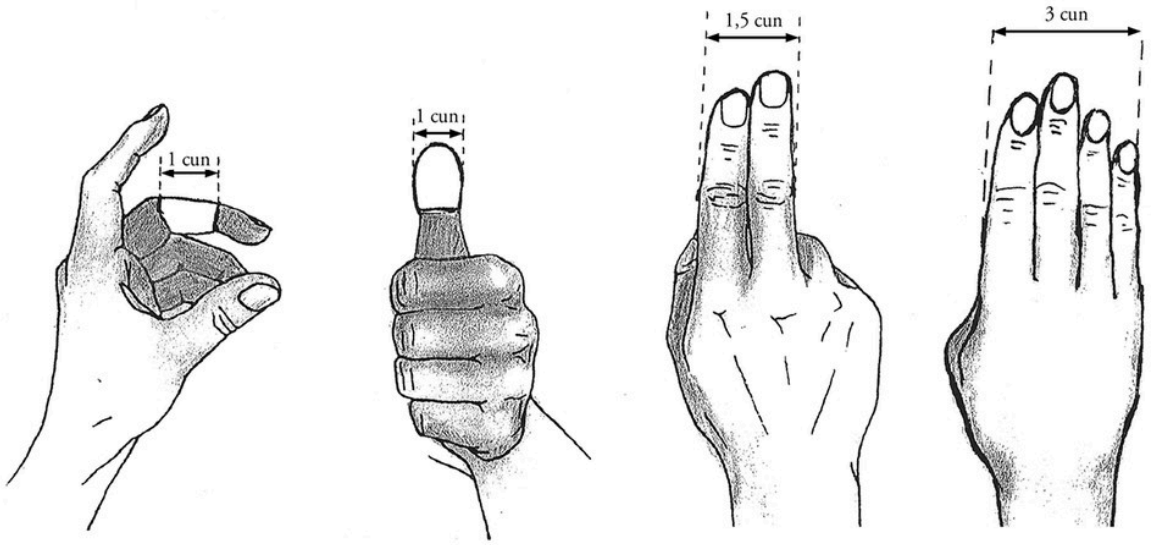
Meridiany podporządkowane energii yang masujemy od góry do dołu – od nieba do ziemi, czyli od głowy do stóp lub od dłoni do głowy.

„Jeśli człowiek wyprostuje się w ten sposób, że jego ręce są uniesione w górę, w stronę nieba, a jego stopy są osadzone na ziemi, zauważymy, że meridiany yang idą od nieba do ziemi, a meridiany yin od ziemi do nieba".
(F. Mann)

Masaż shiatsu wykonujemy dwoma technikami:

- **kłębem dłoni**: uciskamy dane miejsce (ciężarem ciała), przenosząc ciężar ciała na kłęb dłoni, a z kłębu na ciało masowanego i tak poruszamy się wzdłuż meridianu, pracując jedną dłonią, podczas gdy druga dłoń zamyka obwód (leży w dowolnym miejscu na ciele masowanego);
- **brzuścem kciuka lub palca wskazującego**: wywieramy nacisk na dane miejsce, przenosząc ciężar własnego ciała na brzusiec kciuka (lub palca wskazującego) do momentu pojawienia się znośnego bólu (nie należy wywierać zbyt mocnego ucisku aby nie przekroczyć progu bólu).

W masażu shiatsu stosujemy miarę cun, posługując się grubością palców dłoni osoby masowanej. Grubość kciuka wynosi 1 cun, drugiego + trzeciego palca 1,5 cun, a czterech palców 3 cun.



RYSUNEK 17. Miara cun

Jakość shiatsu zależy od techniki oraz od wzajemnego szacunku, zrozumienia, że każdy człowiek jest szczególny, niepowtarzalny.

Nie wolno przeprowadzać shiatsu u osób z poważnymi problemami fizycznymi lub psychicznymi.

W przypadku osób starszych, których kości są często kruche, należy masować delikatnie. W ciąży można wykonywać masaż shiatsu, ale należy omijać punkty, których stymulacja może doprowadzić do przedwczesnego porodu. Są to punkty: Jg 4, Ś 6, Pm 67, Wż 21.

Masaż shiatsu korzystnie wpływa na skórę. Przy dolegliwościach skórnych dobre efekty uzyskuje się masując meridian jelita grubego i płuc. Jeżeli dolegliwości skóry mają podłoże psychiczne np. są wywołane stresem, należy dodatkowo włączyć masaż meridianu jelita cienkiego i potrójnego ogrzewacza.

Na wygląd skóry ma też wpływ praca wątroby i woreczka żółciowego (w wątrobie związki chemiczne podlegają kolejnemu metabolizmowi do takiej formy, która razem z żółcią może być wydalona przez nerki). Dlatego masaż meridianu wątroby i woreczka żołciowego wspomaga leczenie chorób skórnych.

W przypadku zaburzenia funkcji nerek występuje słabe usuwanie toksyn z organizmu, co jest powodem zanieczyszczenia krwi i zmian na

skórze. Wówczas wskazane jest unormowanie funkcji wydalniczej poprzez masaż meridianu nerek i pęcherza moczowego.

Na wygląd skóry ma też wpływ masaż meridianu żołądka i śledziony.

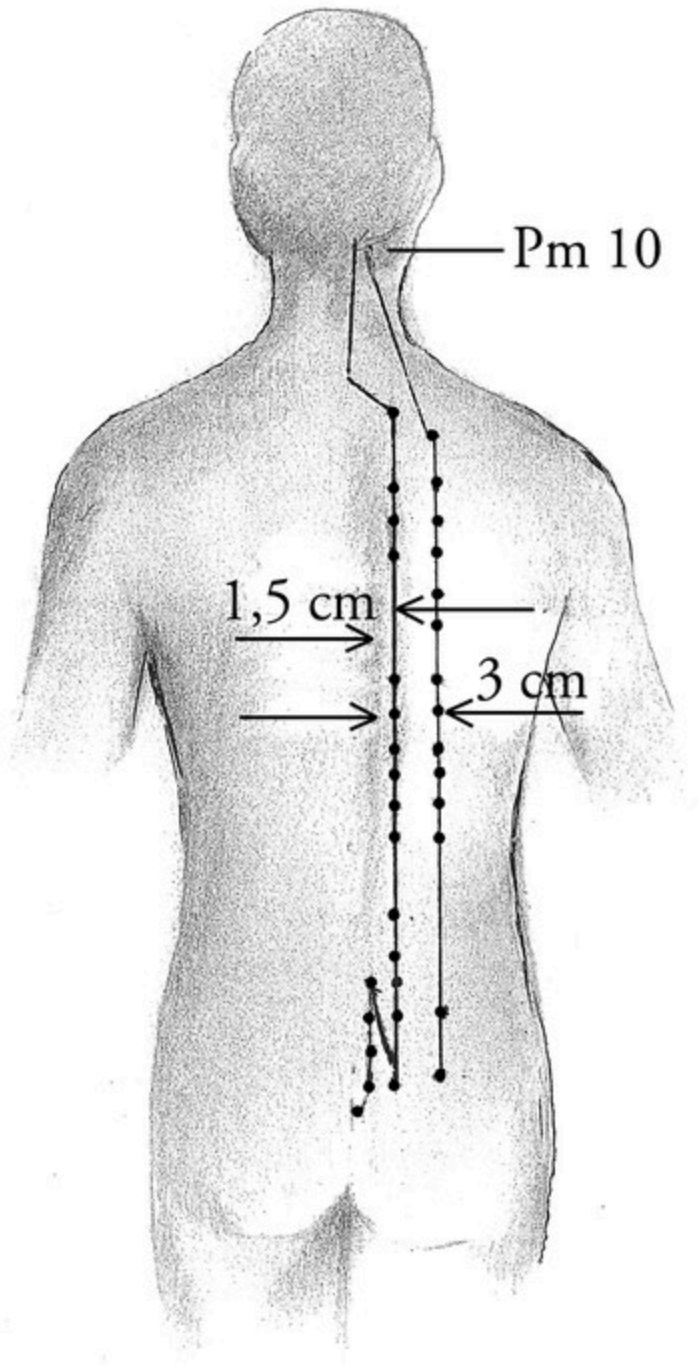
Shiatsu można wprowadzić do zabiegów poprawiających kondycję skóry, tak samo jak maseczki, ampułki, kremy[3.7].

MASAŻ SHIATSU WYKONUJEMY W KILKU POZYCJACH:

1. **Pozycja siedząca – przygotowanie do masażu shiatsu**
   - ***położenie rąk na ramionach*** w celu zamknięcia obiegu energii pomiędzy masującym a masowanym,
   - ***rozcieranie ramion***,
   - ***ugniatanie ramion***,
   - ***sprawdzenie rozluźnienia ramion*** przez podniesienie ramion do góry i swobodne ich puszczenie.

2. **Leżenie na brzuchu - masaż pleców + nóg (z tyłu)**
   - ***Rozluźnienie pleców:***
     » lewą rękę położyć na kość ogonową, a prawą na górną część pleców i rozruszać całe ciało,
     » łopatka – rękę pacjenta przełożyć do tyłu i uciskać pod łopatką, raz jedną, raz drugą stronę,
     » na wydechu rozciągać plecy: ręce położyć w okolicy krzyża, jedną rękę należy przesuwać w dół, a drugą w górę (ręce przesuwać po skosie),
     » rozcierać po obu stronach kręgosłupa do wysokości 12 kręgu piersiowego,
     » naciskać na kość ogonową (przez 10 sekund).

   - ***Masaż fragmentu meridianu pęcherza moczowego na plecach***



RYSUNEK 18. Fragment meridianu pęcherza moczowego na plecach

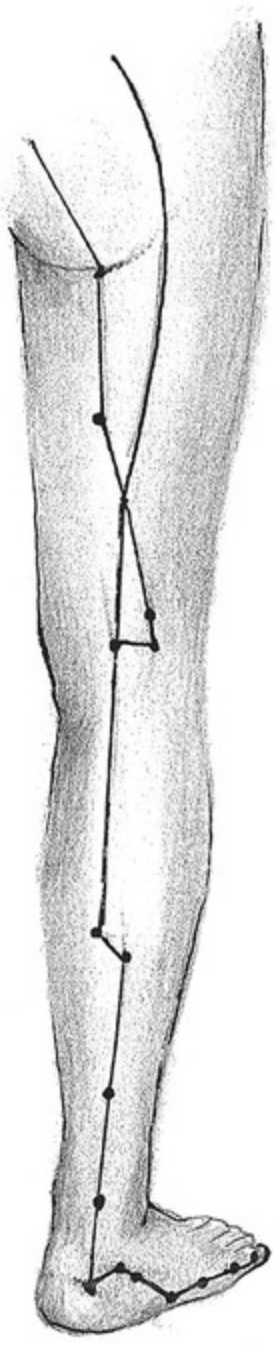
MERIDIAN PĘCHERZA MOCZOWEGO (typu yang) zaczyna się w wewnętrznym kącie oka i przechodzi na czoło - okolicę ciemieniową, ze szczytu głowy biegnie do potylicy. Na potylicy

oddziela się gałąź, która idzie po szyi na grzbiet w odległości 1,5 cun od kręgosłupa, wchodzi do organizmu i ma połączenie z nerkami i pęcherzem moczowym. Znowu biegnie pod skórą: przez pośladek, udo i kończy się w dole podkolanowym. Z punktu Pm10 główna gałąź idzie po szyi, po wewnętrznym brzegu łopatki w dół – w odległości 3 cun od środka kręgosłupa, po czym przez zewnętrzną powierzchnię biodra skręca na udo i do dołu podkolanowego, gdzie łączą się dwie gałązki, z tego miejsca jedna gałązka idzie w dół po podudziu i przed zewnętrzną kostką dociera do piątego palca stopy.

» po obu stronach kręgosłupa w odległości 1,5 cun na zewnątrz od wyrostków kolczystych, uciskać najpierw kłębem dłoni, a potem kciukiem, całym ciężarem, w dół od 7 kręgu szyjnego do kości ogonowej,
» po obu stronach kręgosłupa w odległości 3 cun na zewnątrz od wyrostków kolczystych, uciskać najpierw kłębem dłoni, a potem kciukiem, całym ciężarem, w dół od 7 kręgu szyjnego do 12 kręgu piersiowego (do nerek).

W trakcie masażu fragmentu meridianu pęcherza moczowego na plecach jedna ręka spoczywa w obszarze kości krzyżowej, drugą należy umieścić w górnej części pleców, wykorzystując ciężar ciała - naciskać skośnie od góry na mięsień i takim ruchem dłoń przesuwać w dół, podczas gdy druga dłoń wciąż powinna spoczywać w obszarze kości krzyżowej.

- ***rozluźnianie miednicy***: lekko klepać niedomkniętymi pięściami w pośladki, biodra i kość krzyżową,
- ***rozcierać, po obu stronach kręgosłupa***, od kości ogonowej do 12 kręgu piersiowego.



RYSUNEK 19. Fragment meridianu pęcherza moczowego na kończynach dolnych

- ***Masaż nóg z tyłu:***
  - » Najpierw rozciągać nogi w następujący sposób: uklęknąć przy nodze masowanego, jedną dłoń położyć na kości krzyżowej, drugą dłonią

ująć stopę pacjenta i (na wydechu) przyciskać piętę do pośladka.

» Teraz wykonać masaż nogi kłębem dłoni, a potem kciukiem: jedna dłoń powinna spoczywać na kości krzyżowej, a druga przemieszczać się wzdłuż meridianu **pęcherza moczowego** (po dojściu do uda można przemieścić dłoń spoczywającą na kości krzyżowej, na udo powyżej zgięcia pod kolanem i dopiero potem zacząć masaż łydki).

» Teraz objąć obiema dłońmi stopy masowanego w kostkach i na wydechu rozciągać jego nogi (powtórzyć 3 razy), następnie masować podeszwę stopy od pięty po palce.

3. **Leżenie na grzbiecie - masaż brzucha + masaż nóg + masaż klatki piersiowej**

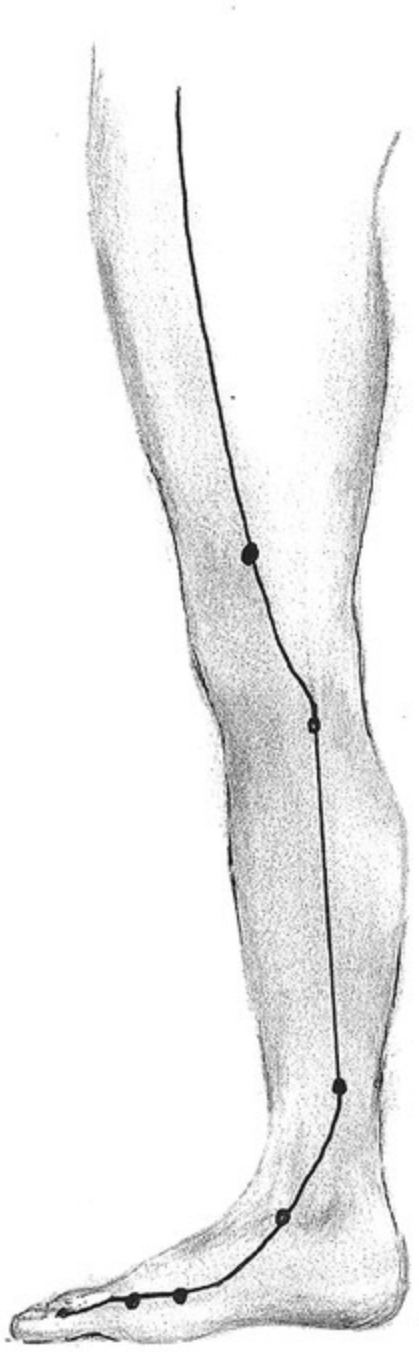
Szczególnie wrażliwy na dotyk jest brzuch, położony pomiędzy splotem słonecznym, a kością miedniczną. Ludzie z Dalekiego Wschodu nazywają tę przestrzeń „hara" i uznają ją za centrum człowieka. Naukowcy Zachodu używają terminu „mózg brzuszny" i stawiają go na równi z mózgiem anatomicznym. Odkrycia naukowe donoszą, że rola brzucha sprowadza się nie tylko do trawienia i wchłaniania pokarmu, w brzuchu odbywa się również produkcja endorfin. Te substancje przekaźnikowe, o wielorakiej funkcji, produkowane są przede wszystkim w mózgu. Odkrycia te podniosły rangę brzucha[38].

- ***Krążenie po „hara" (brzuchu)***: należy sobie wyobrazić, że brzuch masowanego jest tarczą wielkiego zegara – mieści się między żebrami a miednicą – a także drugą, mniejszą tarczę, której promień wynosi 5 cm, a środek jest w pępku. Punkt odpowiadający godzinie 12 leży na linii wyznaczającej środek ciała, poniżej klatki piersiowej; punkt odpowiadający godzinie 6 – na tej samej linii, powyżej kości łonowej.Najpierw należy masować brzuch wzdłuż tarczy dużego zegara, zagłębiając palce w miejsca po lewej stronie, odpowiadające godzinie 9, 10, 11, 12, a potem w dół 1, 2, 3... Następnie to samo zrobić z tarczą małego zegara.
- ***„Wałkowanie" po „hara"***, od lewej do prawej strony.
- ***Zakończenie „hara":*** ułożyć jedną dłoń na „hara" (poniżej pępka), drugą wsunąć (spodem ku górze) pod plecy masowanego, na tej samej

wysokości. Trzymać „hara" masowanego w swoich dłoniach przez minutę. Następnie umieścić dłoń w dolnej części „hara" (powyżej kości łonowej), a drugą dłoń między brwiami masowanego. Ułożone w ten sposób dłonie trzymać przez minutę.

- ***Nogi:*** masaż rozpoczynamy krążeniem nóg w następujący sposób: obie nogi ująć w okolicach kostek i kręcić nimi od prawej do lewej strony - 5 razy, po czym od lewej do prawej strony - 5 razy.
  Następnie nogi ułożyć w takich pozycjach, aby odsłonić poszczególne meridiany, należy zachować kierunek masażu zgodny z prądem energii płynącej w meridianach.

  » „stopa przy łydce – powyżej kostki" (nogę masowanego zgiąć tak, by podeszwa opierała się o łydkę drugiej nogi, w ten sposób uzyskujemy łatwy dostęp do fragmentu **meridianu trzustki – śledziony**.

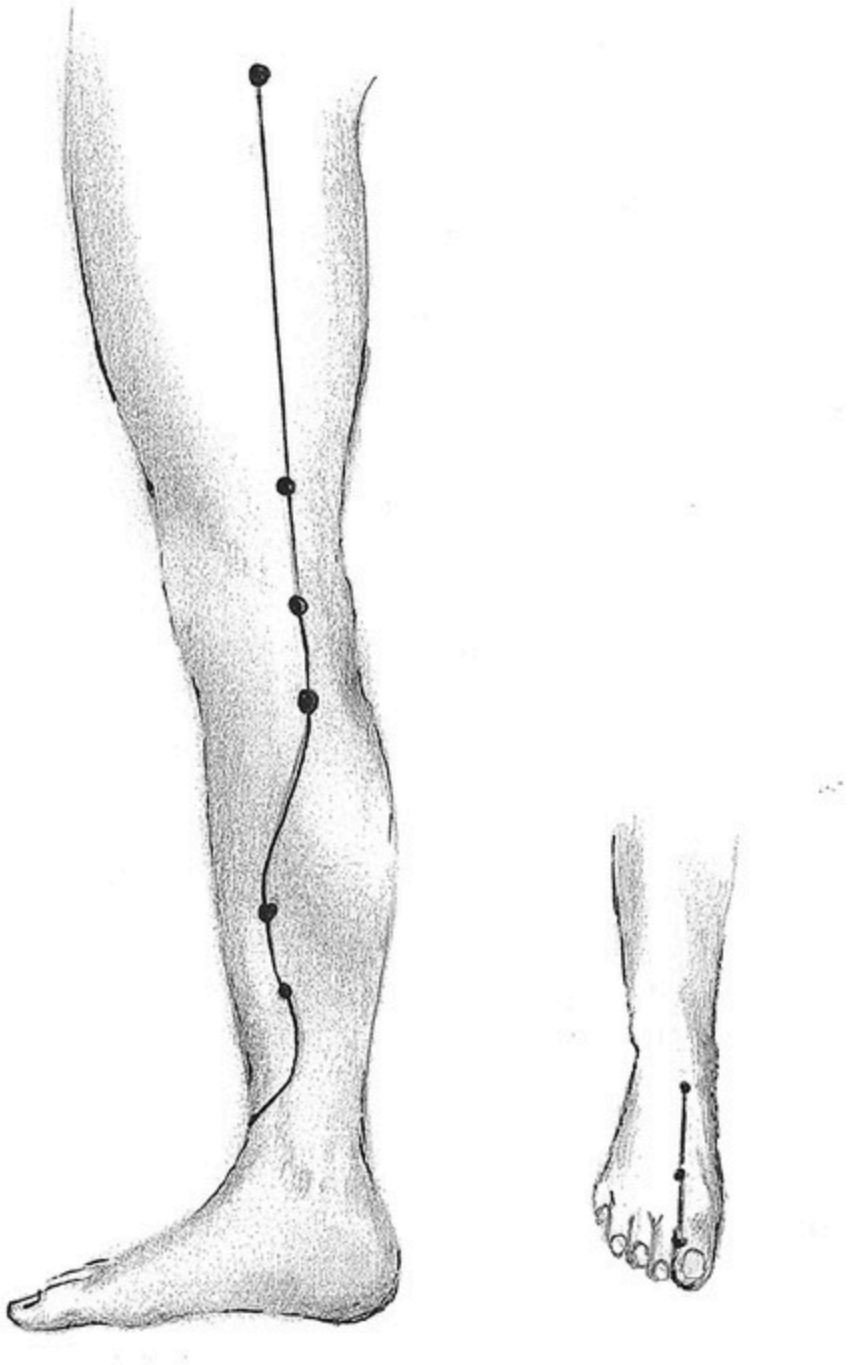


RYSUNEK 20. Fragment meridianu trzustki i śledziony

Meridian trzustki – śledziony (typu yin) biegnie od palucha do góry po stronie przyśrodkowej stopy, podudzia i uda. Ten meridian masujemy w kierunku środka uda, po wewnętrznej stronie golenia

(wzdłuż kości goleniowej) oraz po wewnętrznej stronie uda, zagłębiając kłąb dłoni, a potem kciuk. Punkt początkowy tego meridianu znajduje się na dużym palcu.

» „stopa przy kolanie” (podeszwa jednej ze stóp oparta jest o kolano drugiej nogi, w ten sposób jest dostępny fragment **meridianu wątroby**).

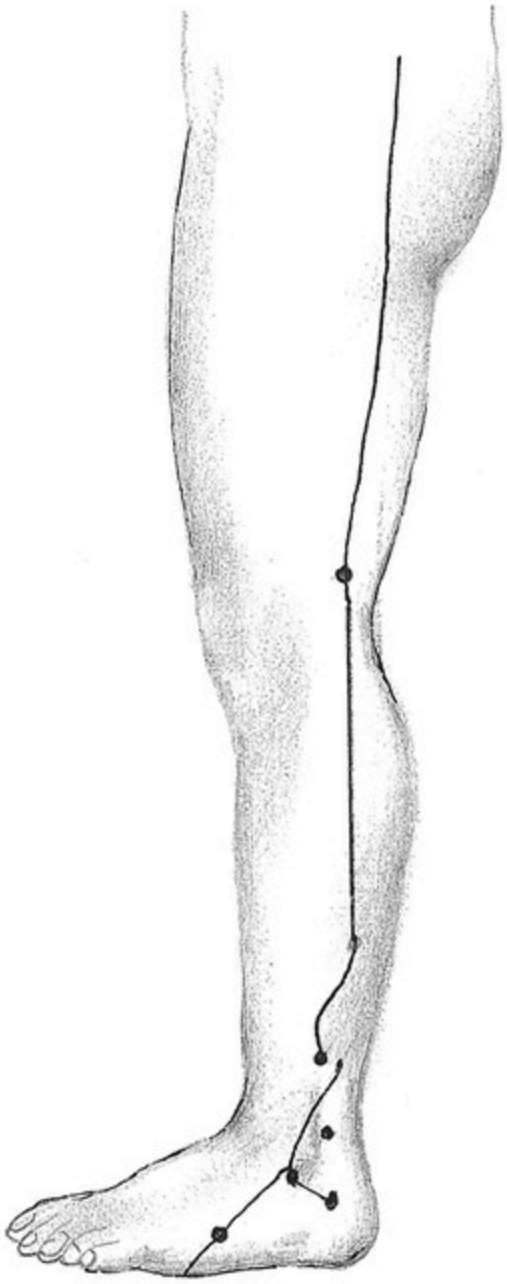


RYSUNEK 21. Fragment meridianu wątroby

Meridian wątroby (typu yin) zaczyna się na dużym palcu, biegnie grzbietem stopy pomiędzy pierwszą a drugą kością śródstopia, poprzez podbicie i wewnętrzną stronę nogi. Na krawędzi kości

goleniowej, w odległości 3 cun od środka kostki wewnętrznej, meridian wątroby krzyżuje się z meridianem śledziony i nerek.

» „stopa przy pachwinie” – w ten sposób jest dostępny fragment **meridianu nerek**.

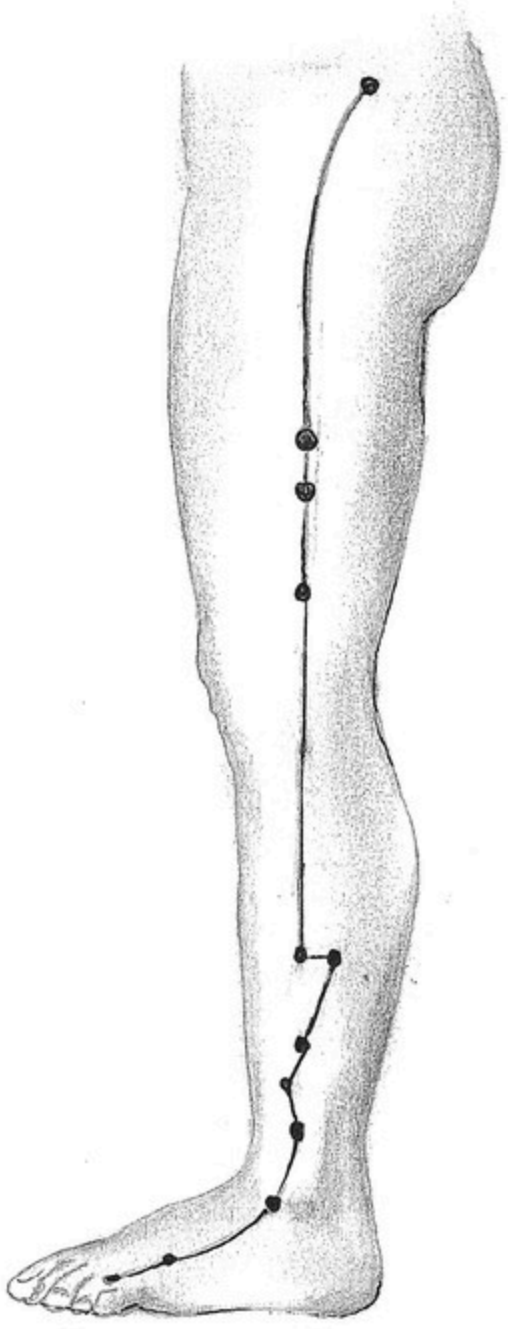


RYSUNEK 22. Fragment meridianu nerek

Meridian nerek (typu yin) zaczyna się na podeszwie, pod kłębem palców stopy, stamtąd biegnie w bok, przekracza wewnętrzną krawędź stopy, zatacza półkole wokół kostki (od tyłu) i ciągnie się

wzdłuż kości goleniowej po wewnętrznej stronie łydki, obok kolana, wzdłuż uda, następnie równolegle do linii wyznaczającej środek ciała, kończąc się przy dolnej krawędzi obojczyka.

» podtrzymać własną stopą stopę masowanego i zgiąć ją do środka – po zewnętrznej stronie nogi masować fragment **meridianu pęcherzyka żółciowego**.

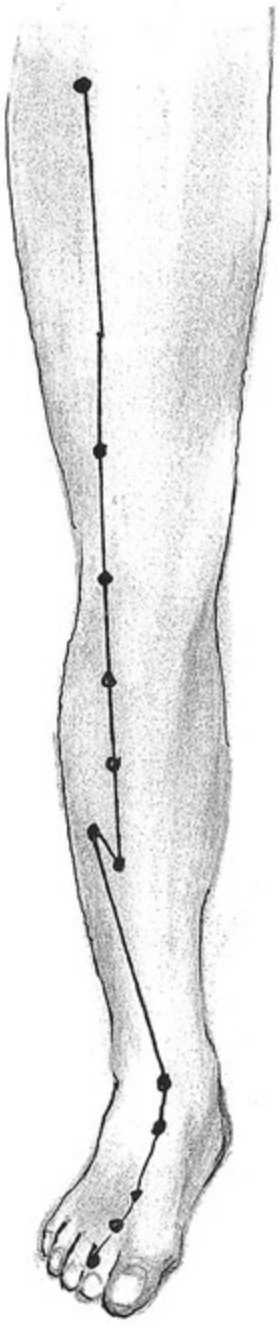


RYSUNEK 23. Fragment meridianu pęcherzyka żółciowego

Meridian pęcherzyka żółciowego (typu yan) biegnie wzdłuż linii wyznaczającej środek zewnętrznej strony uda, dalej wzdłuż

zewnętrznej strony golenia, obok kostki oraz po grzbiecie stopy, kończąc się na czwartym (licząc od dużego) palcu.

» nogi ułożyć równolegle – odsłonić **meridian żołądka**



RYSUNEK 24. Fragment meridianu żołądka

Meridian żołądka (typu yang) biegnie wzdłuż przedniej strony nogi, po zewnętrznej stronie mięśnia uda, obok kolana, wzdłuż kości goleniowej, grzbietu stopy, kończąc się w drugim (od strony dużego) palcu stopy.

Po masażu jednej nogi, w ramach przejścia do masażu drugiej nogi wykonać następujące ćwiczenia:

- chwycić nogi pacjenta za kolana i unieść, następnie objąć je swoimi kolanami (nasze stopy powinny przylegać do bioder masowanego) dłonie położyć na kolanach masowanego, wykonać serię obrotów w obie strony,
- na wydech, powoli, przyciskać ugięte w kolanach nogi do klatki piersiowej,
- odstawić nogi na podłogę,
- zgiąć nogi pacjenta w kolanach i ustawić swoje ręce tak, aby były przedłużeniem nóg masowanego, następnie delikatnie potrząsać swoimi dłońmi (ruch musi wychodzić z barków), starać się rozluźnić kość ogonową masowanego.

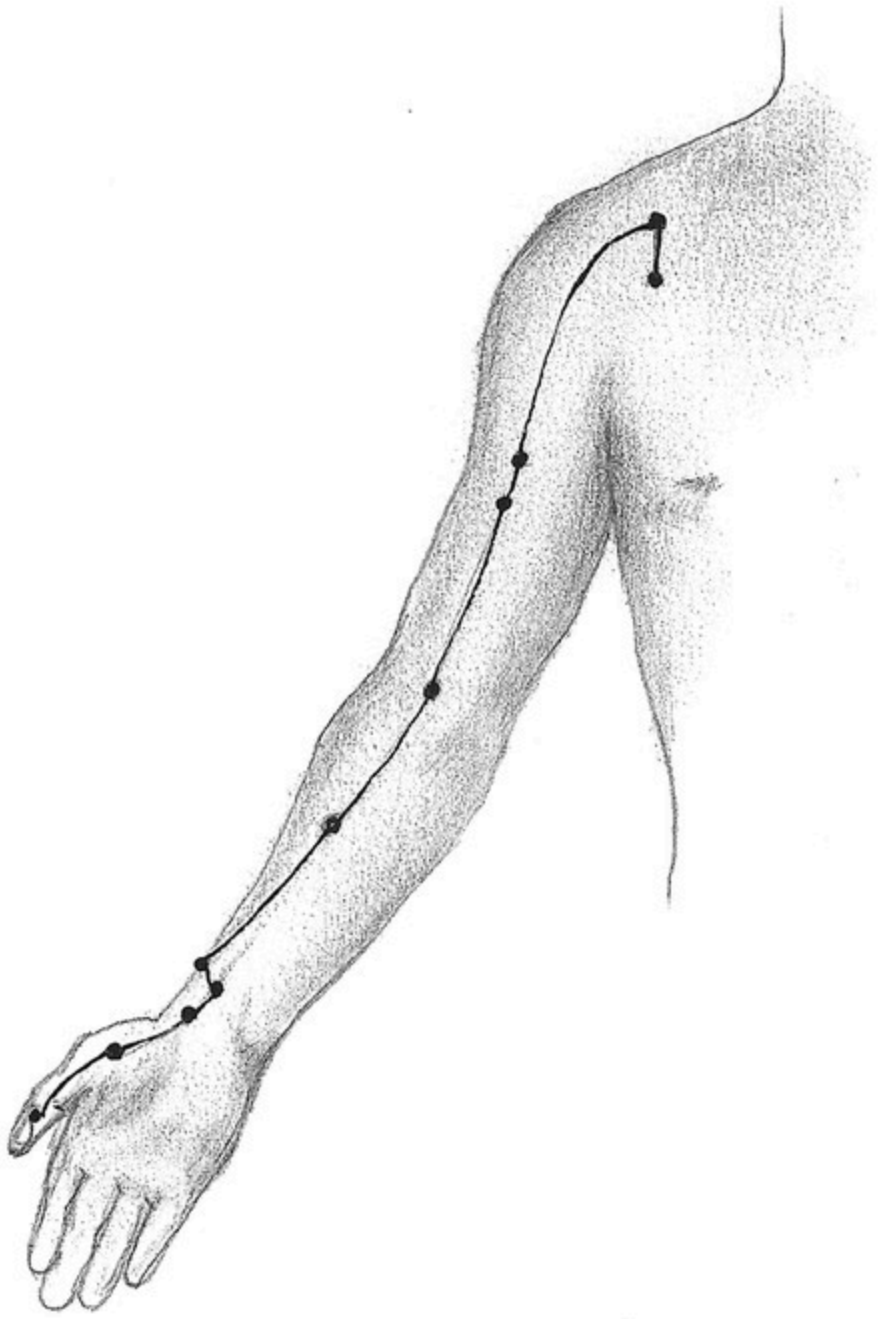
Następnie wykonać masaż wzdłuż meridianów na drugiej nodze.

Pamiętać o rozluźnieniu nóg przez krążenie nóg pomiędzy masażem poszczególnych meridianów.

Po wymasowaniu drugiej nogi, (pogłaskać lub powtórzyć krążenie po „hara"), przejść do klatki piersiowej – podobnie jak „hara" jest to obszar wrażliwy, należy masować go ostrożnie, nie przenosząc zbyt dużego ciężaru ciała. Jedną dłoń oprzeć o „hara", a drugą przesuwać w górę po mostku, wzdłuż środka ciała, na taką wysokość, na jaką nasza dłoń może dotrzeć bez korygowania zajętej przez nas wcześniej pozycji. Następnie kant dłoni przenieść na prawą stronę mostka, na odległość 2 centymetrów od linii środkowej ciała i przesunąć ją z góry do dołu. To samo powtórzyć na lewej stronie. Teraz delikatnie, na wydechu ugnieść żebra. Po czym oprzeć ręce (krzyżując je) na ramionach masowanego i uciskać ramiona.

4. **LEŻENIE NA GRZBIECIE – MASAŻ RĄK:** ręce układamy w takich pozycjach, aby odsłonić poszczególne meridiany:

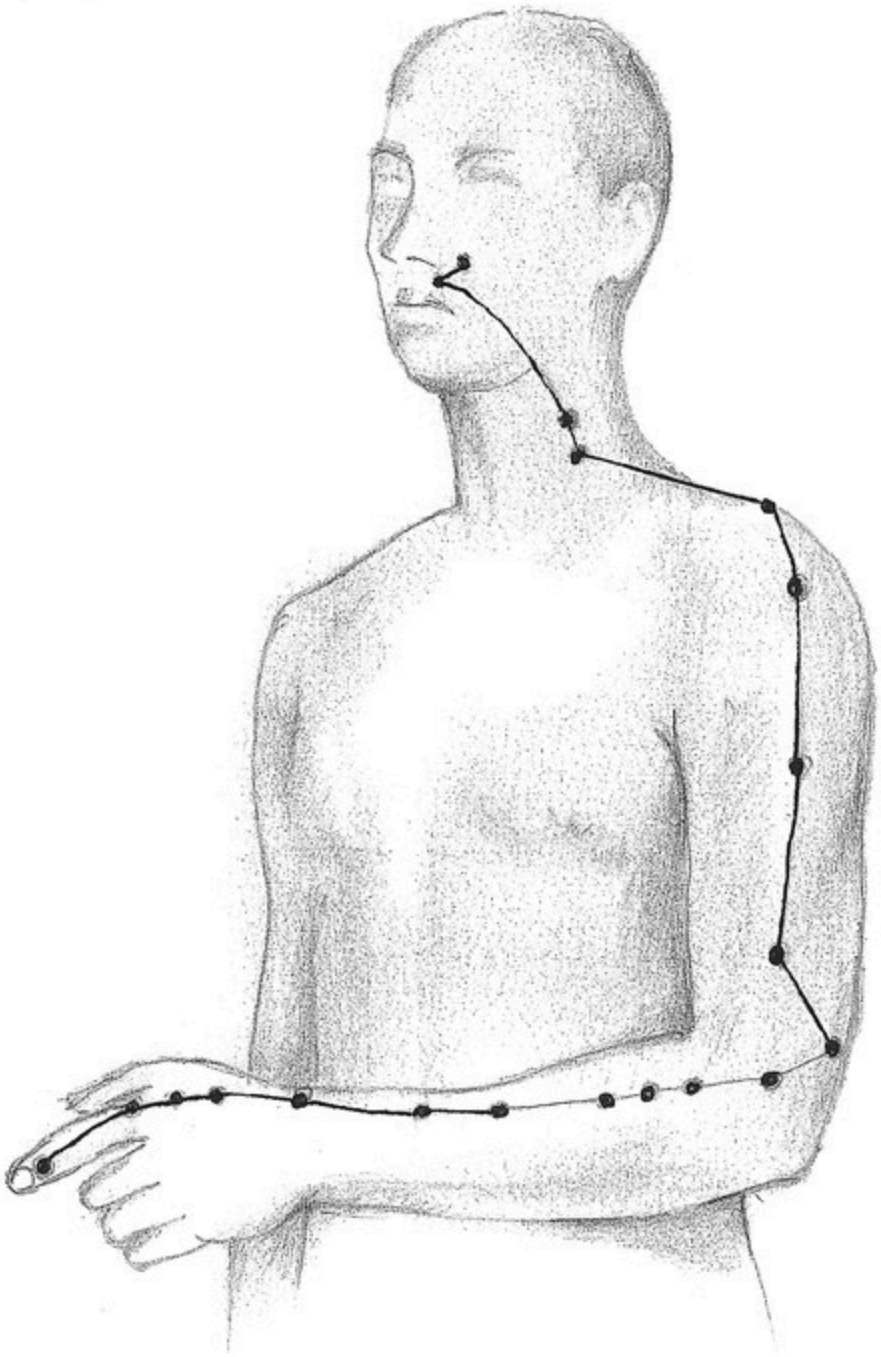
- ręka zwrócona wierzchnią stroną do ziemi (czyli wewnętrzną stroną do góry) powinna być oddalona od tułowia o około 45 stopni – masować fragment **meridianu płuc**.



RYSUNEK 25. Fragment meridianu płuc

Meridian płuc (typu yin) rozpoczyna swój bieg w górnej, zewnętrznej części klatki piersiowej, poniżej obojczyka, biegnie po przedniej stronie ramienia, po wnętrzu ręki, po stronie kciuka dociera pod zewnętrzny kąt paznokcia kciuka.

- odwrócić rękę na drugą stronę – masować fragment meridianu **jelita grubego**.

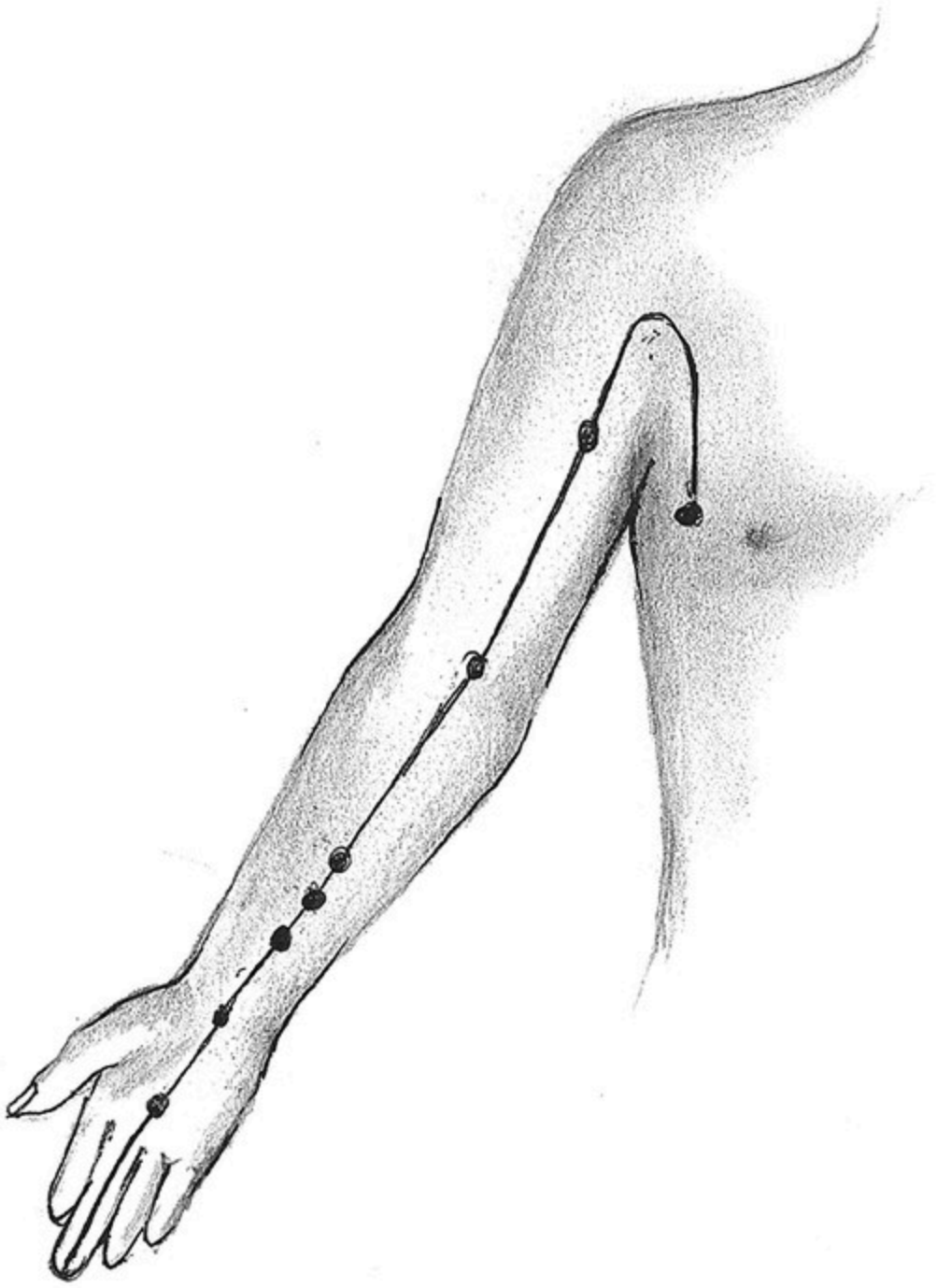


RYSUNEK 26. Fragment meridianu jelita grubego

Meridian jelita grubego (typu yang) ma początek w (bliższym kciukowi) kąciku paznokcia palca wskazującego, biegnie bokiem palca, po grzbiecie dłoni (między pierwszą a drugą kością śródręcza), przekracza

nadgarstek i pozostając wciąż po stronie kciuka biegnie wzdłuż ręki, poprzez bark i szyję, obok kącika ust, kończąc pod nosem.

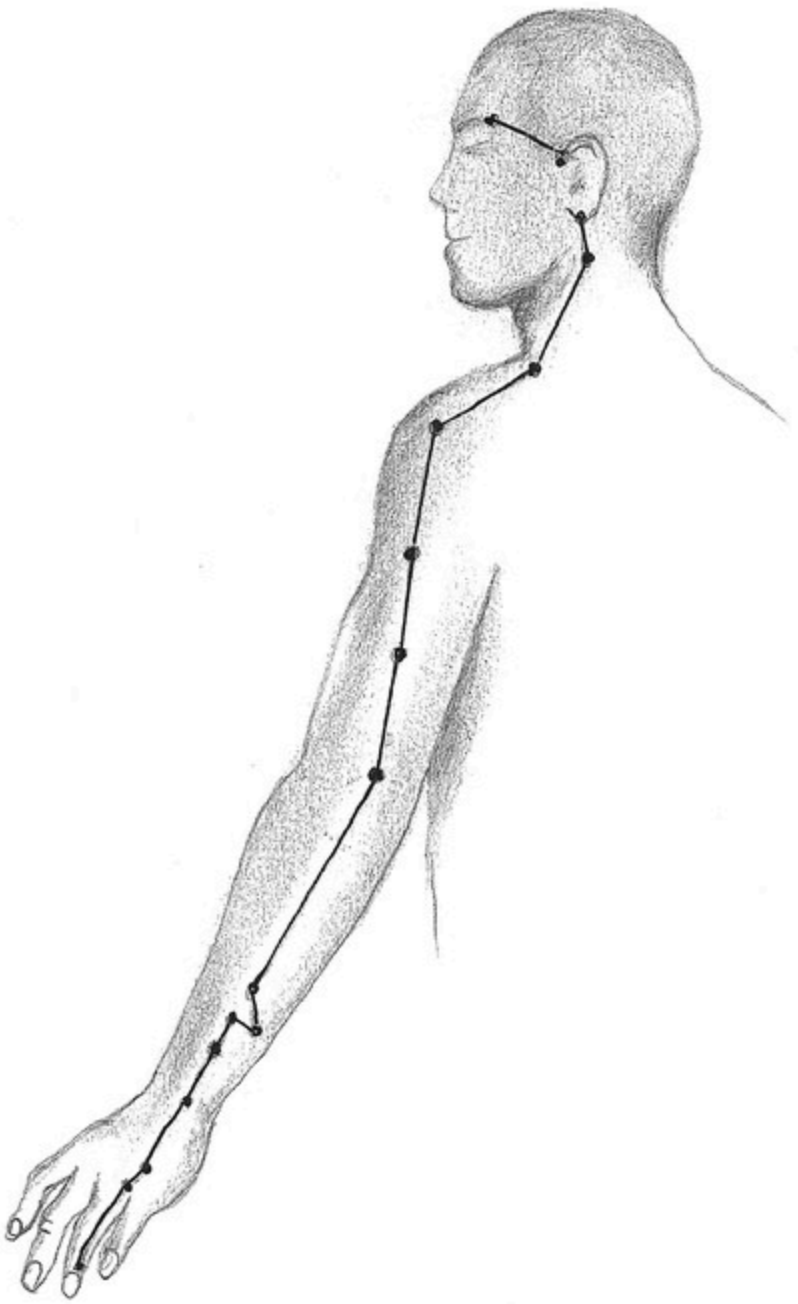
- oddalić rękę od tułowia o 90 stopni i odwrócić tak, aby odsłonić wewnętrzną stronę – masować fragment meridianu **osierdzia** (krwiobiegu).



RYSUNEK 28. Fragment meridianu osierdzia

Meridian osierdzia (typu yin) zaczyna się po przedniej stronie ciała, obok brodawki piersi, biegnie przez środek wewnętrznej strony ręki, przegub i wnętrze dłoni, kończy się na czubku środkowego palca.

- Wykonać masaż dłoni:
  - » chwycić za nadgarstek, drugą ręką chwycić za palce i kręcić dłonią,
  - » chwycić nadgarstek pacjenta własnymi nadgarstkami i pocierać,
  - » chwycić dłoń tak, aby rozetrzeć wewnętrzną i zewnętrzną część dłoni,
  - » chwycić każdy palec u nasady paznokcia i kręcić w jedną i drugą stronę,
  - » chwycić kciukiem i dłonią kciuk masowanego i próbować go przyciągnąć do ręki,
  - » powrócić do rozcierania wewnętrznej i zewnętrznej części dłoni,
- ustawić rękę w następującej pozycji: prawa ręka opiera się o ramię lewej ręki – masować fragment meridianu **potrójnego ogrzewacza.**

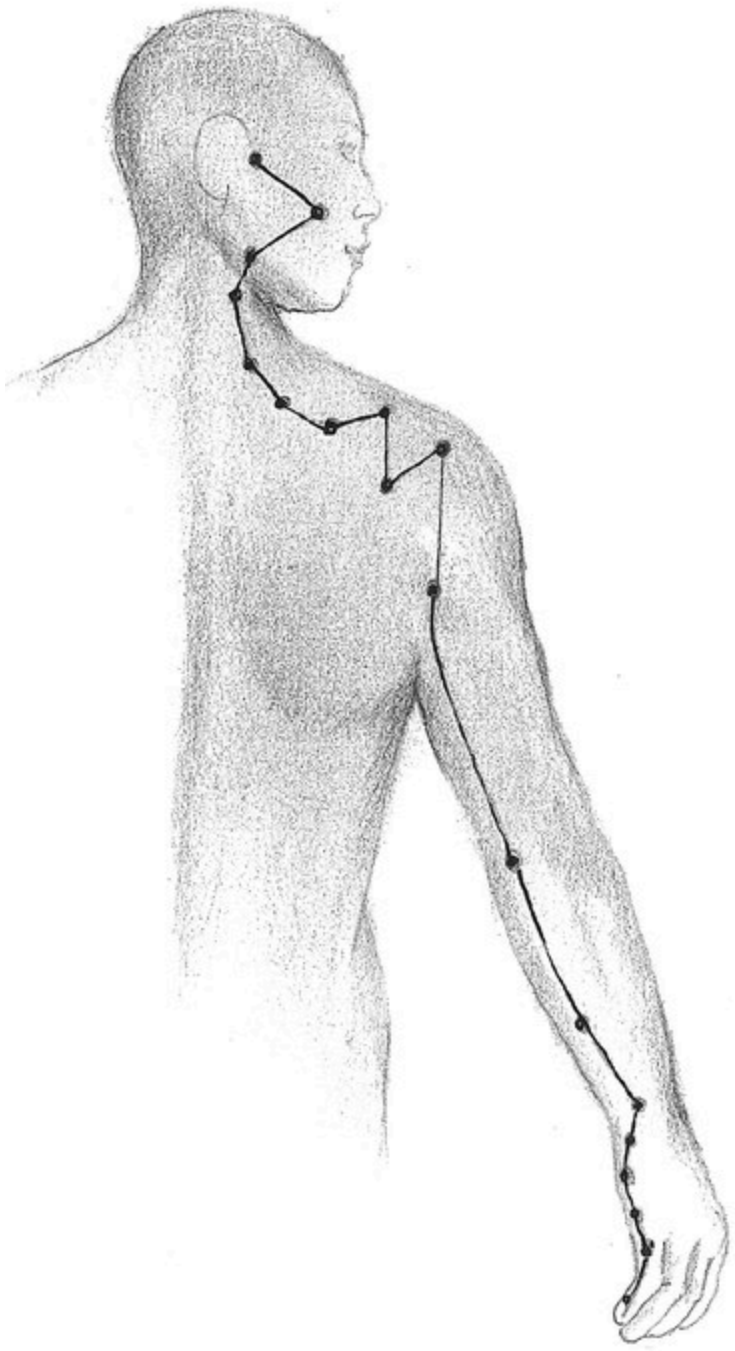


RYSUNEK 28. Fragment meridianu potrójnego ogrzewacza

Meridian potrójnego ogrzewacza (typu yang) zaczyna się na czubku palca serdecznego, biegnie grzbietem dłoni, przez nadgarstek, środkiem zewnętrznej strony ręki w kierunku barku. Następnie ciągnie się tylną

stroną barku i szyi, dociera od tyłu do ucha, które okrąża, kończąc się przy skroni blisko brwi.

- przełożyć rękę powyżej barku, w kierunku pleców – masować fragment meridianu **jelita cienkiego.**

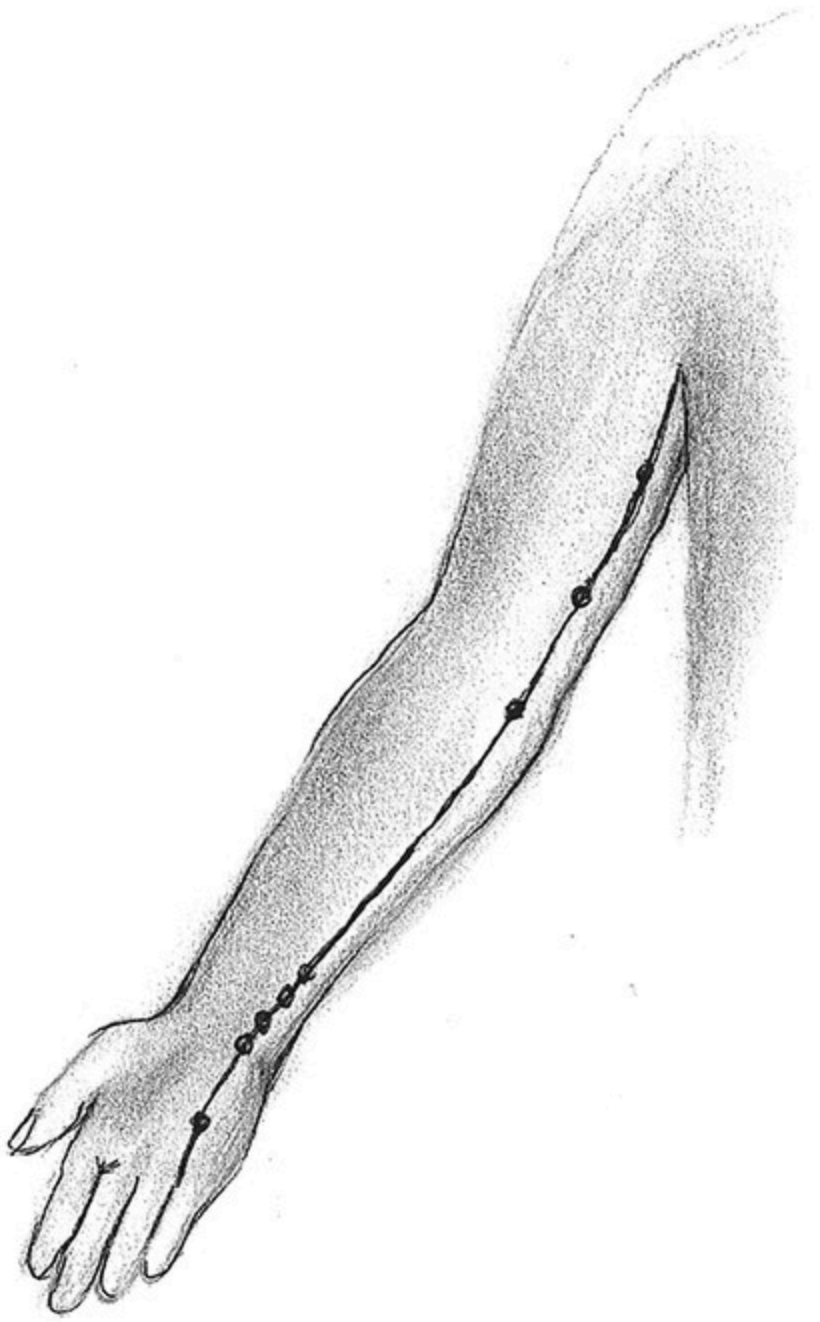


RYSUNEK 29. Fragment meridianu jelita cienkiego

Meridian jelita cienkiego (typu Yang) zaczyna się w zewnętrznym kąciku paznokcia małego palca, biegnie wzdłuż krawędzi dłoni, przegubu i całej ręki, następnie zygzakiem po łopatce, bokiem szyi

w górę aż do twarzy, w kierunku nosa, kończy się przed uchem na wysokości wejścia do przewodu słuchowego.

- stanąć za głową masowanego, chwycić jego rękę, delikatnie kołysząc i zataczając małe, a potem coraz większe okręgi, w końcu wyciągnąć rękę ponad głowę – masować fragment **meridianu serca.**



RYSUNEK 30. Fragment meridianu serca

Meridian serca (typu yin) pojawia się na powierzchni ciała na wysokości pachy, biegnie po wewnętrznej stronie ręki (po stronie

małego palca), przebiega przez przegub, wnętrze dłoni i kończy się pod wewnętrznym kącikiem paznokcia małego palca.

Wykonać masaż wzdłuż meridianów na drugiej ręce.

Następnie wykonać rozciąganie rąk:

» chwycić obydwie ręce masowanego i na wydechu wyciągnąć do tyłu w trzech pozycjach: stojącej, klęczącej i na siedząco, po czym położyć ręce wzdłuż ciała,

» klęcząc za głową masowanego, jedną dłonią objąć potylicę pacjenta, a drugą oprzeć na jego ramieniu (ręce powinny się krzyżować), na wydechu popychać lekko głowę do przodu, jednocześnie naciskać na ramię (3 razy),

» krzyżując własne ręce, na wydechu, podnosić głowę masowanego jednocześnie przejść do pozycji klęczącej i pochylając się do przodu przyciągnąć głowę masowanego do klatki piersiowej,

» wsunąć jak najgłębiej obydwie dłonie pod plecy i wykonać ruchy zgarniające aż do potylicy,

» objąć jedną dłonią głowę masowanego i przechylić ją lekko, masować odsłonięty mięsień czworoboczny (powtórzyć z drugiej strony),

» podtrzymując głowę, lekko masujemy szyję (raz jedną stroną, raz drugą),

» objąć głowę obiema dłońmi i delikatnie nią obracać,

» położyć głowę na własnych kolanach i rozpocząć masaż twarzy.

5. **LEŻENIE NA GRZBIECIE – MASAŻ TWARZY**

- położyć dłonie na czole i przesuwać kciuki w stronę skroni
- ugniatać, szczypać brwi
- masować skronie
- ugniatać gałki oczne
- masować nos
- masować policzki
- masować uszy
- na koniec wygładzić skórę i włosy
- powoli odsunąć ręce

MASAŻ PUNKTÓW BIOLOGICZNIE AKTYWNYCH

Meridiany w niektórych punktach posiadają większą ilość receptorów. Poprzez stymulację tych punktów wpływamy na krążenie energii w formie wirów (wiry w receptorach można przyrównać do wirów w rzekach). W przypadku choroby ruch wirów w receptorach jest zwolniony. Przez masaż tych punktów przywracamy prawidłowy ruch wirów i w ten sposób powracamy do zdrowia.

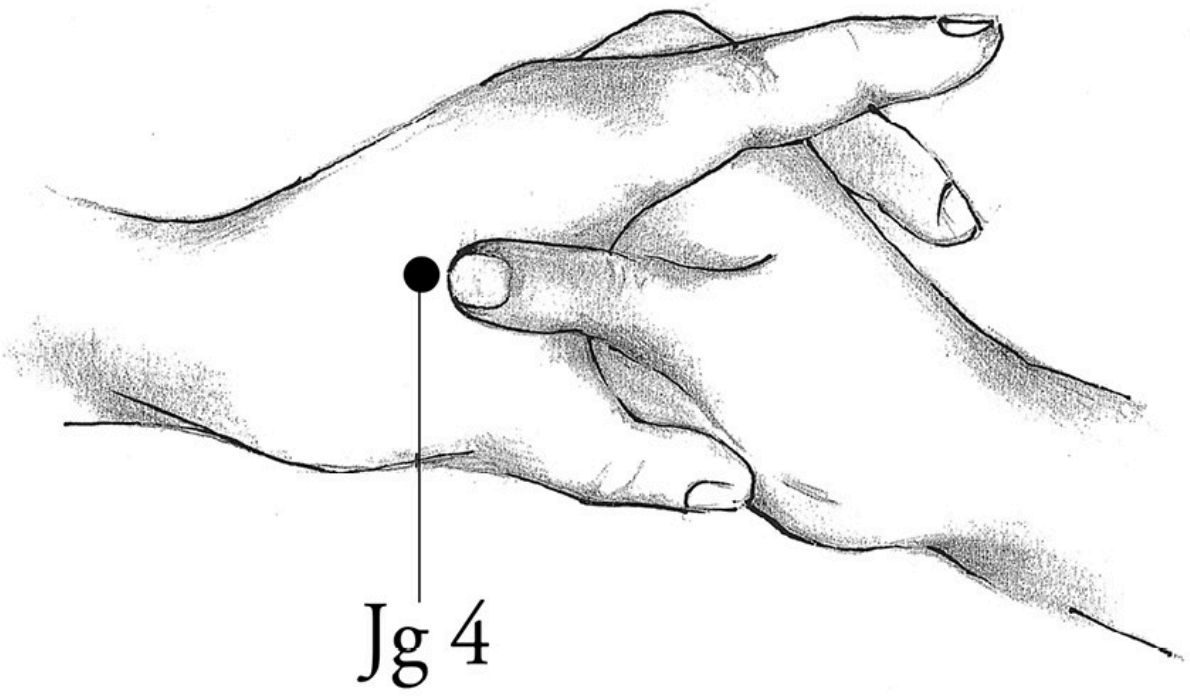
Wykonując masaż shiatsu wzdłuż fragmentów meridianów, można dodatkowo wykonać masaż punktów biologicznie aktywnych.

Można też wykonać masaż punktów jako samodzielny zabieg, pamiętając, że maksymalna ilość punktów masowanych wynosi pięć, w serii 10-12 razy, po czym należy zrobić trzy tygodnie przerwy. Punkty mają nazwy chińskie, które po przetłumaczeniu informują o swoich właściwościach, co ułatwia ich dopasowanie do danego problemu zdrowotnego. Punkty masujemy w następujący sposób: odpowiednie miejsce należy ucisnąć brzuścem kciuka lub palca wskazującego i dopiero na ucisku wprawić ten palec w ruch wibracyjny przez około 5-10 sekund, następnie zwolnić ucisk i powtórzyć procedurę: ucisk, masaż, zwolnienie ucisku. Postępować tak przez minutę.

Punkty na meridianach	Olejki eteryczne
Jg 4 – Hegu embrionalny nośnik informacji	• imbirowy • drzewa herbacianego • różany • rumianku pospolitego • rumianku rzymskiego • manuka
Ż 36 - Zuzanli wielki lekarz	• hyzopowy • imbirowy • drzewa herbacianego
S-T 6 - Sanyinjiao punkt kobiecej urody	• neroli • geraniowy

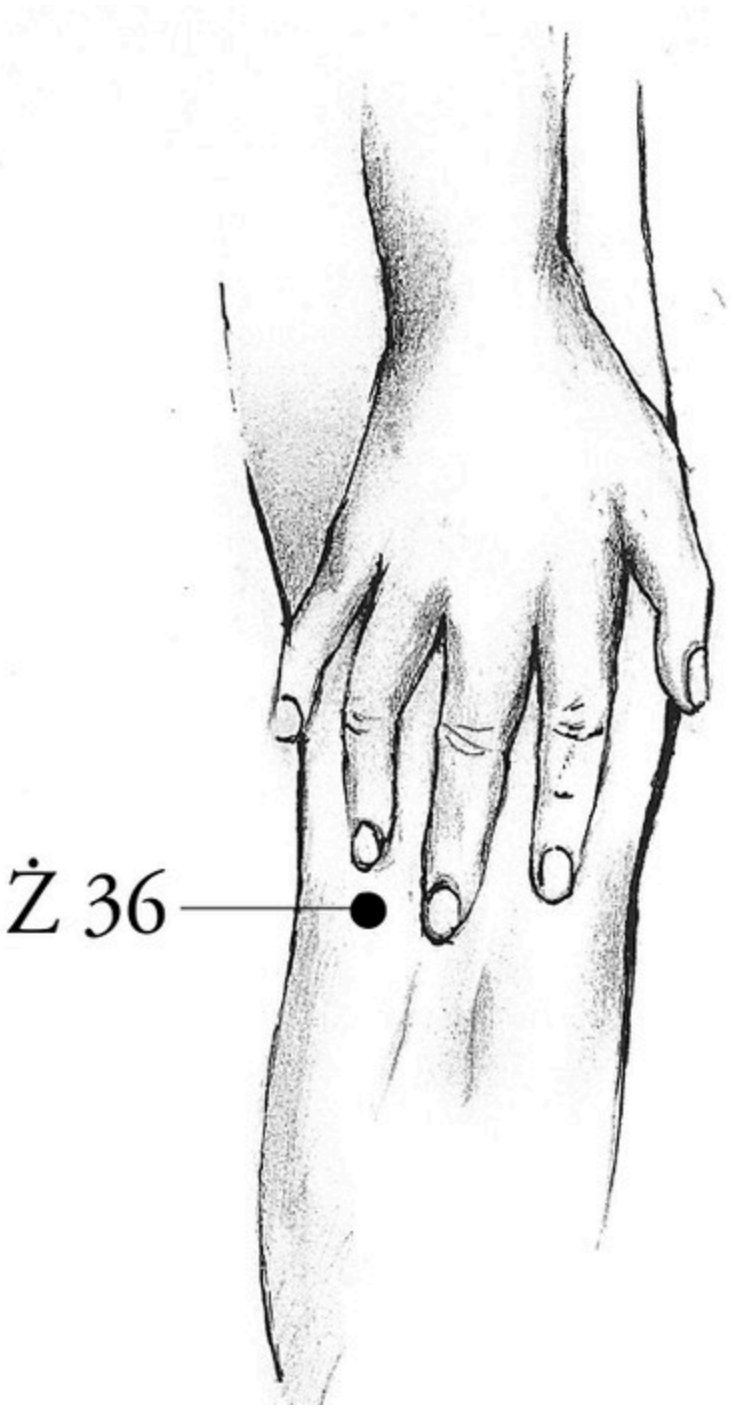
	• cytrynowy • grejpfrutowy
ST 10 - Xuehai sto swędzeń	• manuka • kanuka • melisowy • rumiankowy • eukaliptusowy
Jg 11 - Ouchi punkt precyzji myślowej, zgięty staw	• imbirowy • eukaliptusowy • szałwi muszkatołowej
Pm 13 - Feishu sto trucizn	• cyprysowy • geraniowy • imbirowy • rozmarynowy • szałwi muszkatołowej
Pm 20 - Pishu punkt zgodności śledziony	• goździkowy • majerankowy • mięty pieprzowej • imbirowy
Pm 23 - Shenshu morze energii	• cytrynowy • grejpfrutowy • imbirowy
Pm 43 - Gaohuang centrum życia	• drzewa herbacianego • melisowy • różany • neroli

TABELA 2. Najczęściej masowane punkty w profilaktyce zdrowotnej[39] z użyciem olejków eterycznych



RYSUNEK 31. Punkt Jg 4

Jg 4, Hegu („ embrionalny nośnik informacji", „ dolina wśród gór" „lekarz górnej połowy ciała"), punkt 4 na meridianie jelita grubego. Znajduje się po stronie grzbietowej ręki – po przywiedzeniu kciuka do palca wskazującego znajduje się na wierzchołku mięśnia, który przywodzi kciuk do palca wskazującego. Ten punkt ma wiele zastosowań, działa ogólnie wzmacniająco, podnosi odporność, zmniejsza napięcia nerwowe.

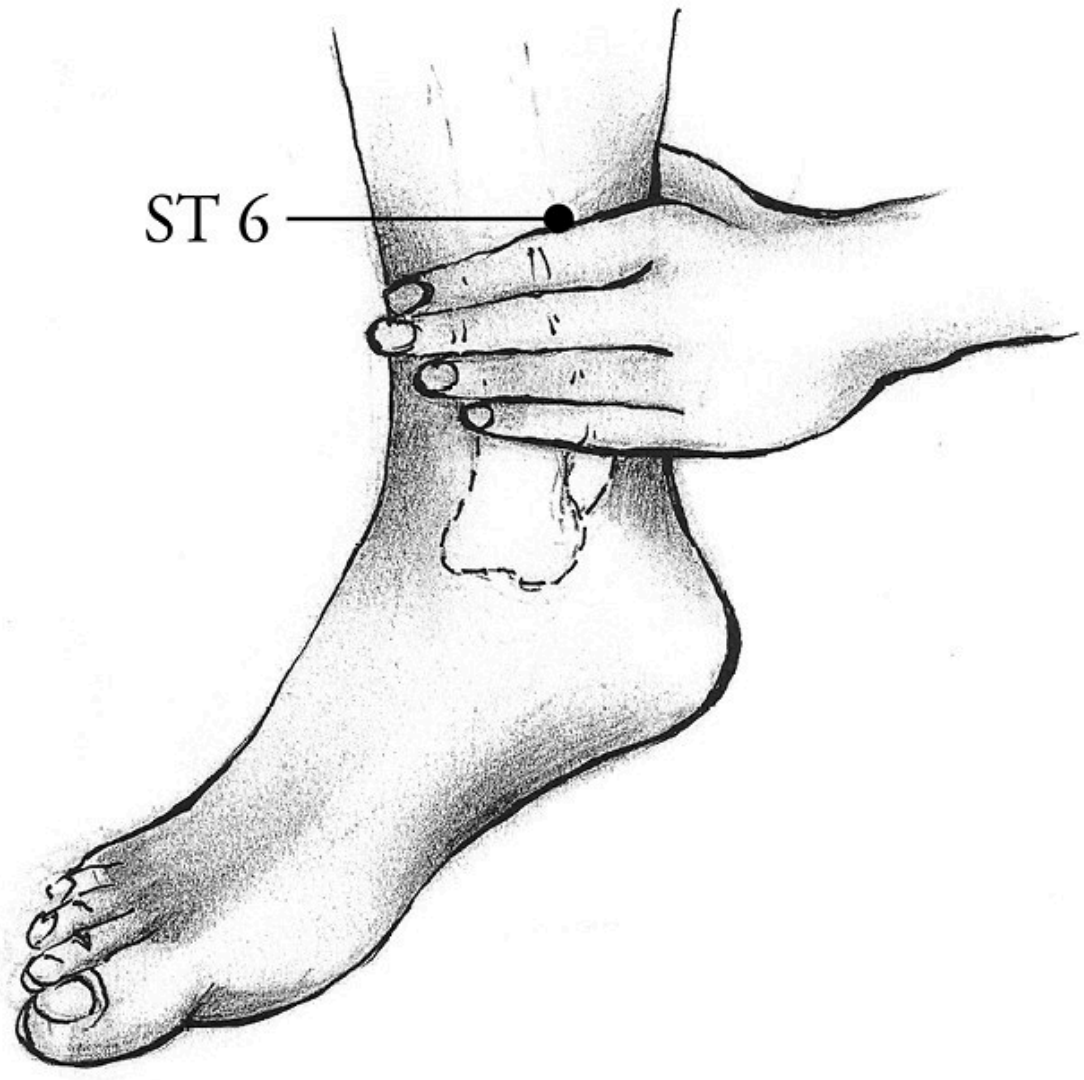


RYSUNEK 32. Punkt Ż 36

Ż 36, Zuzanli („wielki lekarz", „100 chorób", „lekarz dolnej połowy ciała"), punkt 36 na meridianie żołądka. W celu wzmocnienia odporności powinno masować się go razem z punktem Jg 4. Punkt znajduje się na podudziu, 3

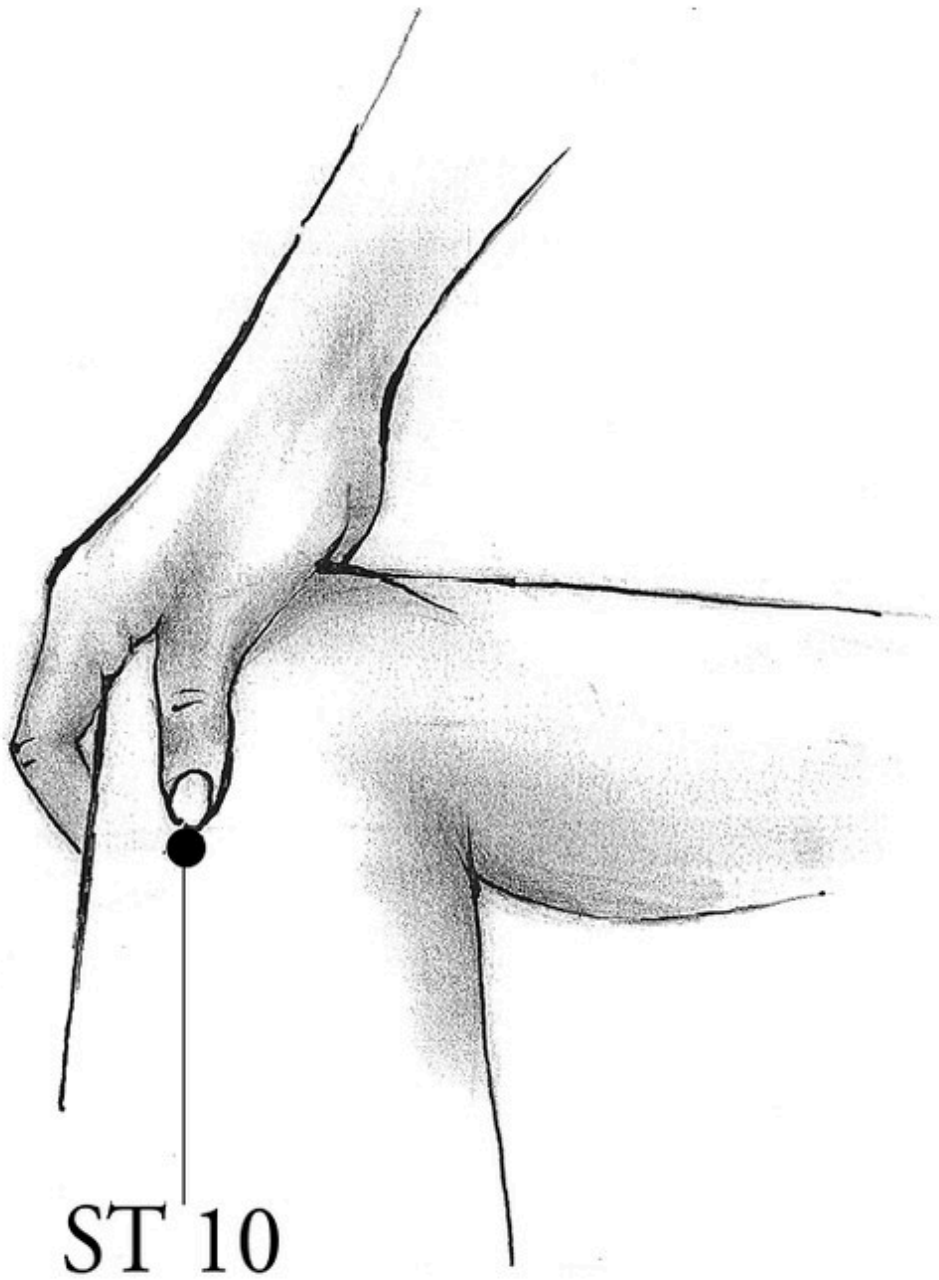
cuny poniżej dolnego brzegu rzepki, na zewnątrz od krawędzi kości piszczelowej. Można ten punkt zlokalizować w następujący sposób: pacjent kładzie dłoń na rzepce, palec środkowy leży wzdłuż kości piszczelowej, 1 cun w bok, na zewnątrz, od koniuszka tego palca znajdujemy szukany punkt.

- Ten punkt reguluje ciśnienie krwi, wypróżnianie, bóle żołądka.
- Łagodzi bóle miesiączkowe, zwiększa wydolność mięśni nóg (masowany u biegaczy).



RYSUNEK 33. Punkt ST 6

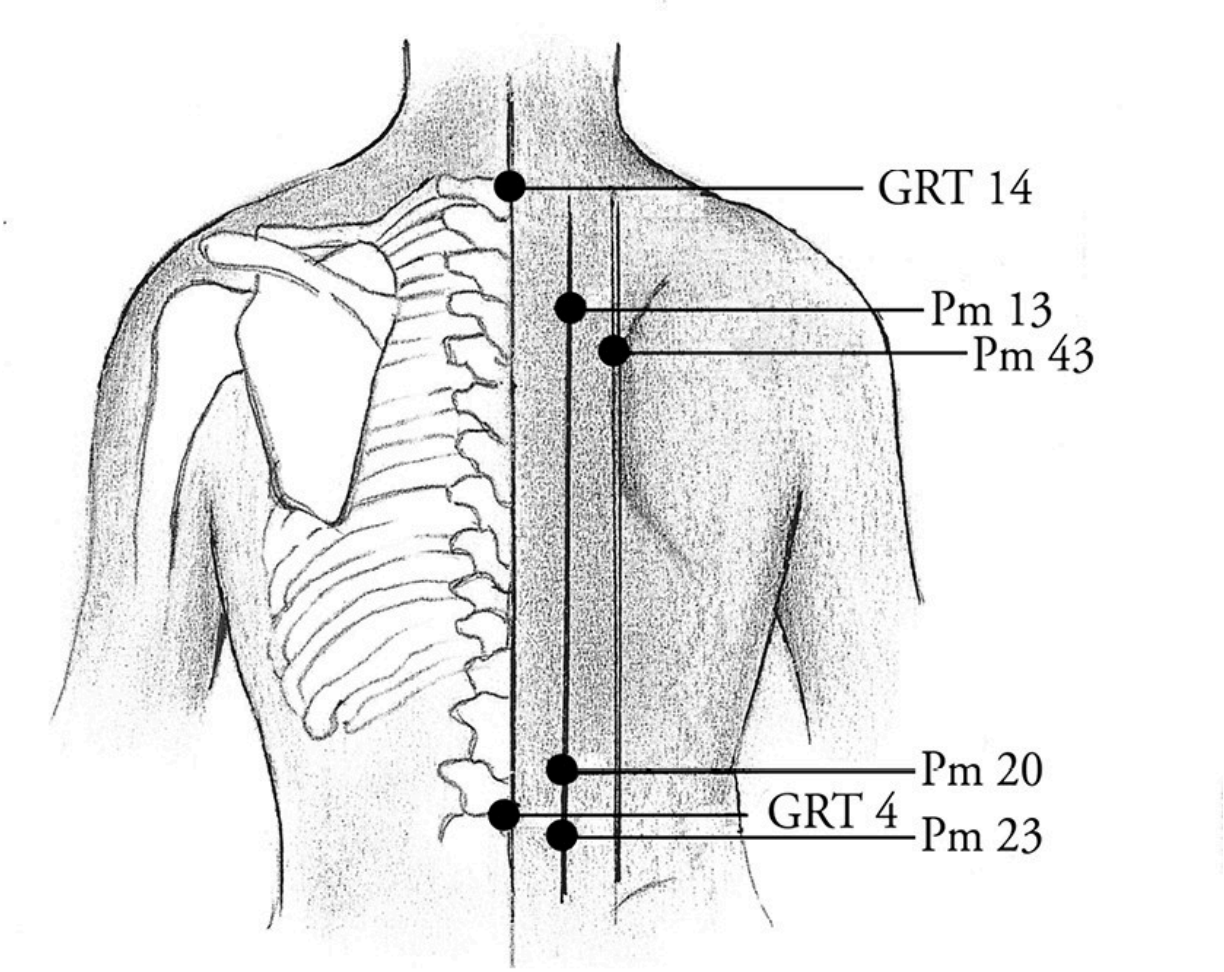
ST 6, Sanyinjiao**(„**punkt kobiecej urody”), punkt 6 na meridianie śledziony-trzustki.. Znajduje się na wewnętrznej powierzchni łydki, 3 cuny powyżej środka kostki wewnętrznej, z tyłu krawędzi kości piszczelowej. Nie należy masować go w czasie ciąży, zaleca się masowanie tego punktu u starszych panów z przerostem gruczołu krokowego, zapaleniem jąder. Działa ogólnie wzmacniająco, poprawia pracę żołądka, jelit, trzustki - przy cukrzycy, zaburzenia miesiączkowania, żylaki, porażenie kończyn dolnych, poprawia nastrój.



RYSUNEK 34. Punkt ST 10

ST 10, Xuehai („punkt 100 swędzeń"), punkt 10 na meridianie śledziony-trzustki. Znajduje się powyżej kolana, 2 cuny powyżej górnej krawędzi rzepki – przyśrodkowo od niej. Powinien być masowany przy alergii –

pokrzywka, egzema; przy zaburzeniach miesiączki, stymuluje układ krwiotwórczy.



RYSUNEK 35. Punkty GRT 4, GRT 14, Fm 13, Pm 43, Pm 20, Pm 23

GRT 4, Mingmen („punkt drugiej młodości"), punkt 4 na meridianie głównego regulatora tylnego. Znajduje się na kręgosłupie lędźwiowym, poniżej L 2, w tylnej projekcji pępka. Działa na układ moczowo-płciowy, układ nerwowy i jelita. Punkt ogólnie wzmacniający, podnoszący na duchu.

GRT 14, Dazhui, („sto zmęczeń"), punkt 14 na meridianie głównego regulatora tylnego. Znajduje się na kręgosłupie, między VII kręgiem szyjnym, a I piersiowym. Skutecznie przeciwdziała zmęczeniu,

wyczerpaniu zarówno fizycznemu, jak i psychicznemu, powinien być masowany przy alergii - egzemie, astmie oskrzelowej.

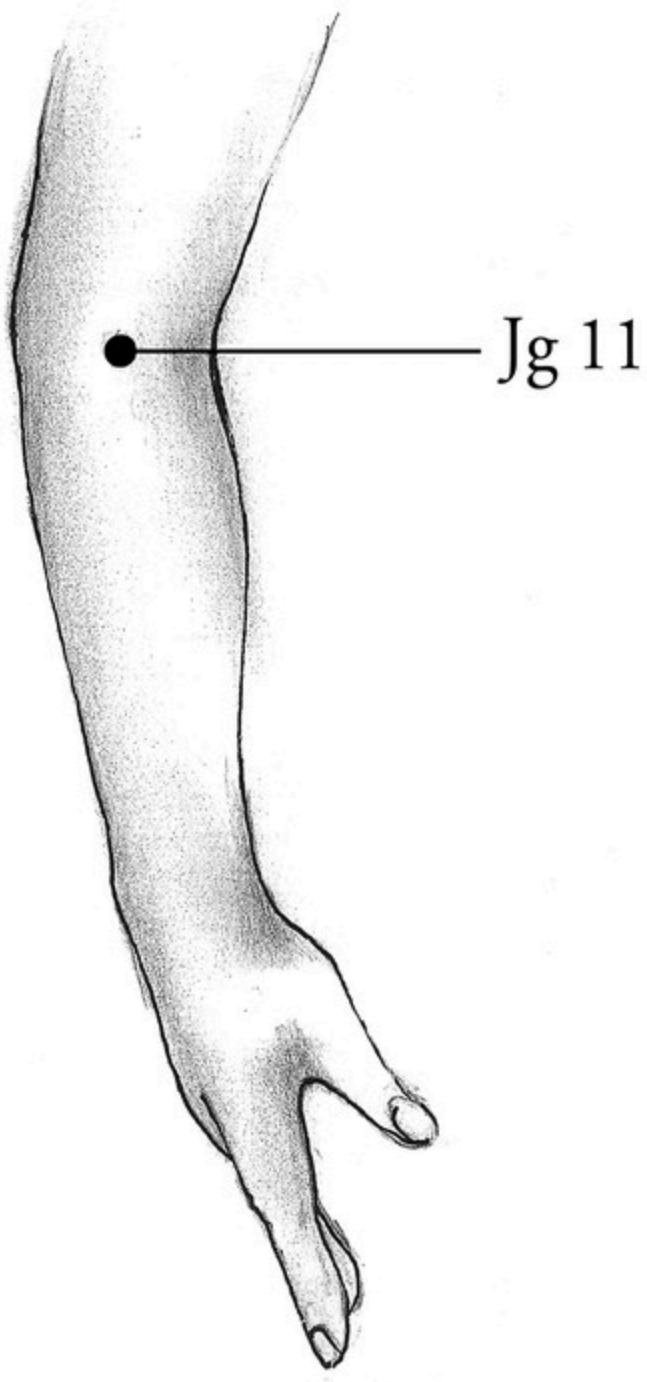
Pm 13, Feishu, („sto trucizn"), punkt 13 na meridianie pęcherza moczowego. Znajduje się w okolicy międzyłopatkowej, 1,5 cun na zewnątrz od dolnego brzegu wyrostka kolczystego III kręgu piersiowego. Masuje się go przy astmie oskrzelowej, kaszlu, bólu pleców, jest to punkt detoksykacyjny.

Pm 20, Pishu, („shu śledziony"), punkt 20 na meridianie pęcherza moczowego. Znajduje się na plecach, 1,5 cun od linii środkowej ciała, na wysokości XII kręgu piersiowego i I kręgu lędźwiowego. Ten punkt wzmacnia śledzionę i żołądek. Według medycyny chińskiej narządy te wytwarzają energię qi i krew.

Pm 23, Shenshu, („morze energii"), punkt 23 na meridianie pęcherza moczowego. Znajduje się na plecach, 1,5 cun w bok od linii środkowej ciała, na wysokości przestrzeni międzykręgowej L II/III. Wzmacnia energię pęcherza moczowego i nerek. Narządy te są zbiornikiem energii qi.

Stosuje się przy schorzeniach układu moczowego, moczeniu nocnym, impotencji, nieregularnej miesiączce, niedosłuchu, szumach w uszach.

Pm 43, Gaohuang, („centrum życia"), punkt 43 na meridianie pęcherza moczowego. Znajduje się na plecach, 3 cuny w bok od wyrostka ościstego IV kręgu piersiowego. Poprawia działanie centralnego układu nerwowego i krwiotwórczego. Działa pozytywnie na psychikę.



RYSUNEK 36. Punkt Jg 11

Jg 11, Quchi, („zgięty staw"), punkt 11 na meridianie jelita grubego. Znajduje się po promieniowej stronie stawu łokciowego, na końcu fałdu utworzonego po zgięciu w stawie łokciowym o 90 stopni. Punkt

wzmacniający immunologię, punkt laryngologiczny - stosuje się przy chorobach uszu, nosa, gardła, również przy bólach w stawie łokciowym, okolicy ramion, łopatek.

REFLEKSOTERAPIA

REFLEKSOTERAPIA (masaż stóp) to działanie bodźcem na **określone punkty** (makrosystem) **i strefy na ciele** (mikrosystem).

W **makrosystemie** działamy masażem na punkty biologicznie aktywne w celu przywrócenia zaburzonego krążenia energii w meridianach, która płynie z meridianu do meridianu przez 24 godziny. Energia zaczyna bieg w meridianie płuc, a kończy w meridianie wątroby.

Energia pojawia się bardzo wcześnie. Jedni uważają, powstaje z chwilą wykształcenia serca płodu, więc płód ma własne krążenie energii. Inni, że krążenie energii pojawia się dopiero w chwili narodzin, wcześniej płód korzysta z energii matki.

Każdy posiada określoną ilość energii, na którą składają się:

- energia pierwotna (odziedziczona po rodzicach)
- energia czerpana z powietrza (dostarczana poprzez płuca)
- energia z pożywienia (uzyskana z pokarmu)
- energia kosmiczna (pobierana z kosmosu – yang i ziemi – yin przez skórę, a szczególnie przez biologicznie aktywne punkty).

Suma wszystkich energii wpływa na zdrowie, samopoczucie, zdolność do dużego wysiłku fizycznego przy niewielkim zmęczeniu. Osoba o mniejszej energii jest mniej aktywna i odczuwa ciągłe zmęczenie.

W **mikrosystemie** działamy masażem na wybrany obszar ciała (stopa, dłoń, ucho). Całe ciało podzielone jest na strefy, które mają wpływ na poszczególne części ciała. Przepływ informacji pomiędzy strefami a odpowiadającymi im częściami ciała odbywa się odruchowo, są to odruchy skórno-trzewne i trzewno-skórne (na zasadzie sprzężenia zwrotnego).

Masażem stóp można zlikwidować ciekłe kryształy (związki o postaci przejściowej między cieczą a kryształem) nagromadzone w organizmie.

Przyczyną tworzenia się ciekłych kryształów mogą być uciski mechaniczne oraz zła jakość spożywanej żywność (J. Górnicka).

Masażem stóp można zmniejszyć halluksy (artretyzm), które powstają z dużej ilości kwasu moczowego w płynach ustrojowych. Kwas moczowy jest wydalany przez nerki. Ma postać słabo rozpuszczalnej w wodzie soli. Ta sól odłożona w większej ilości wokół stawu może niszczyć kość, dając stan zapalny, obrzęk i ból. Najczęściej ten stan występuje na pierwszym stawie śródstopowo-paliczkowym palucha. W tym przypadku masażu nie wykonuje się bezpośrednio na bolącym miejscu, masuje się jedynie punkty odpowiedzialne za pęcherz moczowy i nerki (zarówno na mikro jak i makrosystemie)[40].

OLEJKI ETERYCZNE ZALECANE W MASAŻU STÓP

Dobierając olejki eteryczne do masażu stóp można uwzględnić takie dolegliwości jak: nadmierne pocenie się stóp, opuchlizna stóp, zmęczenie stóp. W wymienionych dolegliwościach olejki eteryczne są skutecznym składnikiem terapii.

Nadmierne pocenie się stóp	• Olejki: lawendowy • drzewa herbacianego • paczulowy • cyprysowy
Opuchlizna kostek i stóp	• Olejki: lawendowy • cyprysowy • rozmarynowy • geraniowy • kopru włoskiego • pieprzowy

Zmęczenie stóp	• Olejki: rozmarynowy • geraniowy • tymiankowy • mięty pieprzowej

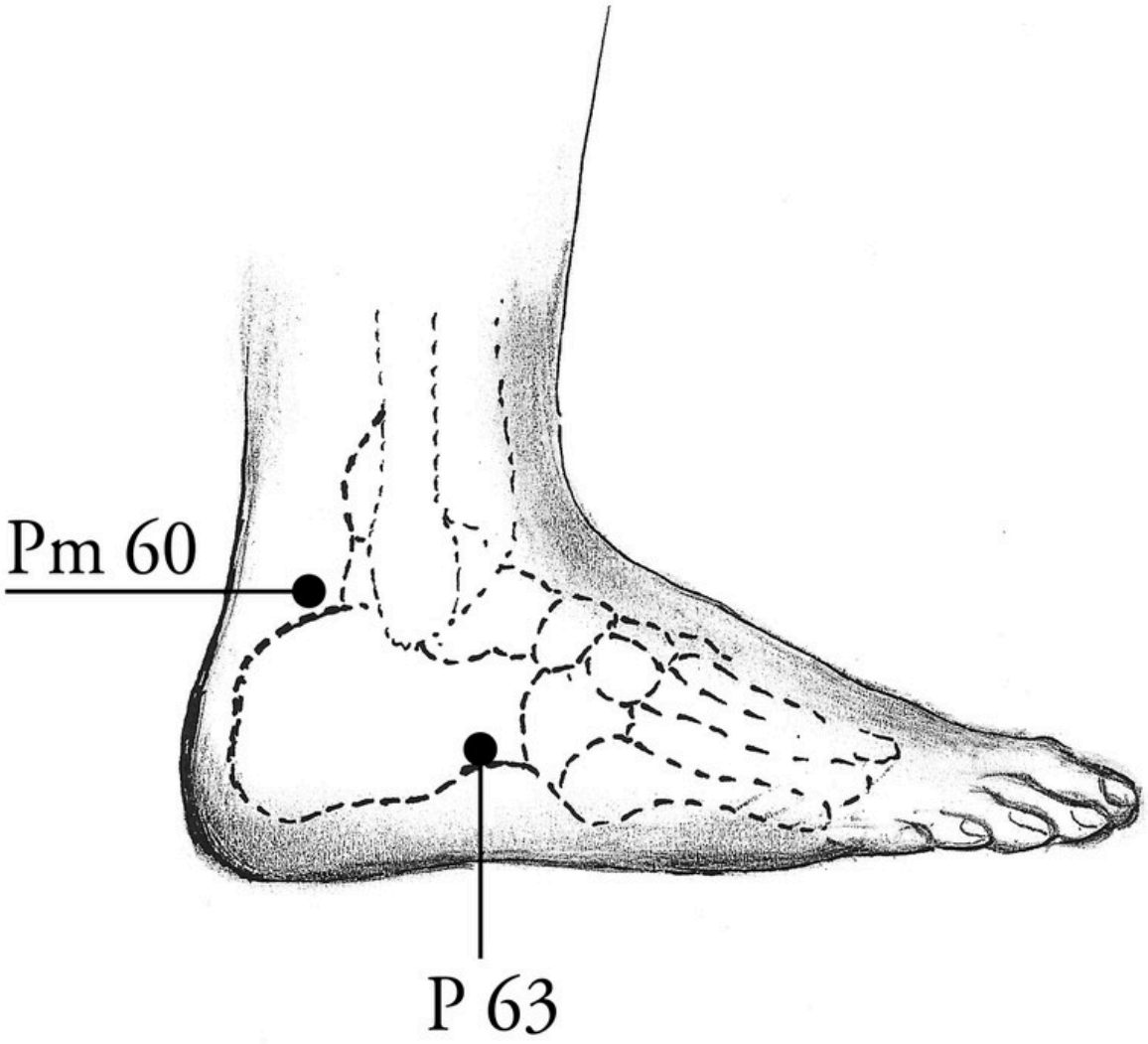
TABELA 3. Olejki eteryczne zalecane do masażu stóp

Do masażu stóp należy wykorzystać 2 krople każdego olejku z wybranej mieszanki i rozcieńczyć w 2 łyżeczkach oleju np. z nasion winogron.

MASAŻ NA OKREŚLONYCH PUNKTACH (MAKROSYSTEM)

Palcem wskazującym ucisnąć dany punkt, palec wprawić w ruch wibracyjny na 30 sekund, po czym zwolnić ucisk i powtórzyć 3 razy.

W ten sposób można masować punkty: **Pm 60**, **Pm 63**, **N 1**,**N 5**, **Ż 41**, **Pż 40**, **ST 6**.

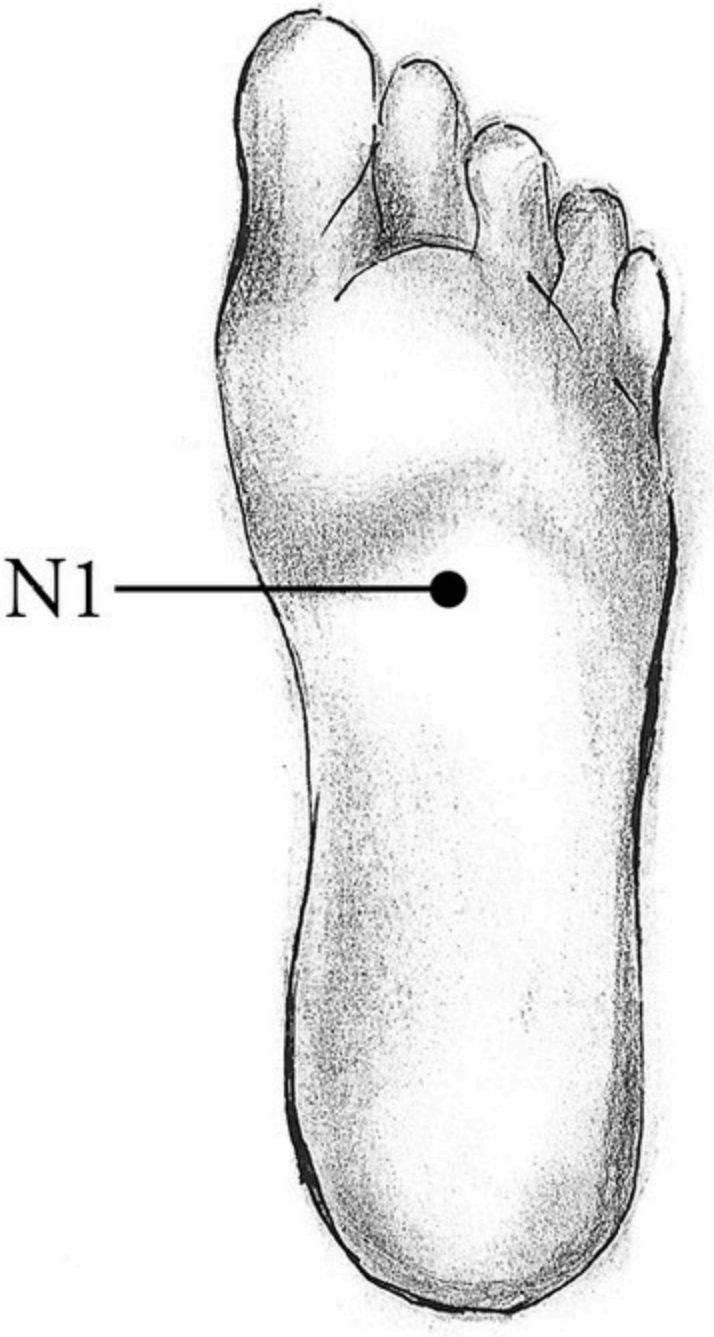


RYSUNEK 37. Punkt 63, 60

Pm 60, znajduje się między kostką a ścięgnem Achillesa, w zagłębieniu, w środku linii łączącej ścięgno Achillesa z tylnym brzegiem kostki zewnętrznej, na poziomie najwyższego wzniesienia. **Wskazania:** choroby narządów miednicy małej, choroby stawu skokowego i otaczających je tkanek miękkich, ból głowy, rwa kulszowa, trudny poród.

Punkt ten jest jednym z najbardziej uniwersalnych i skutecznych punktów przeciwbólowych.

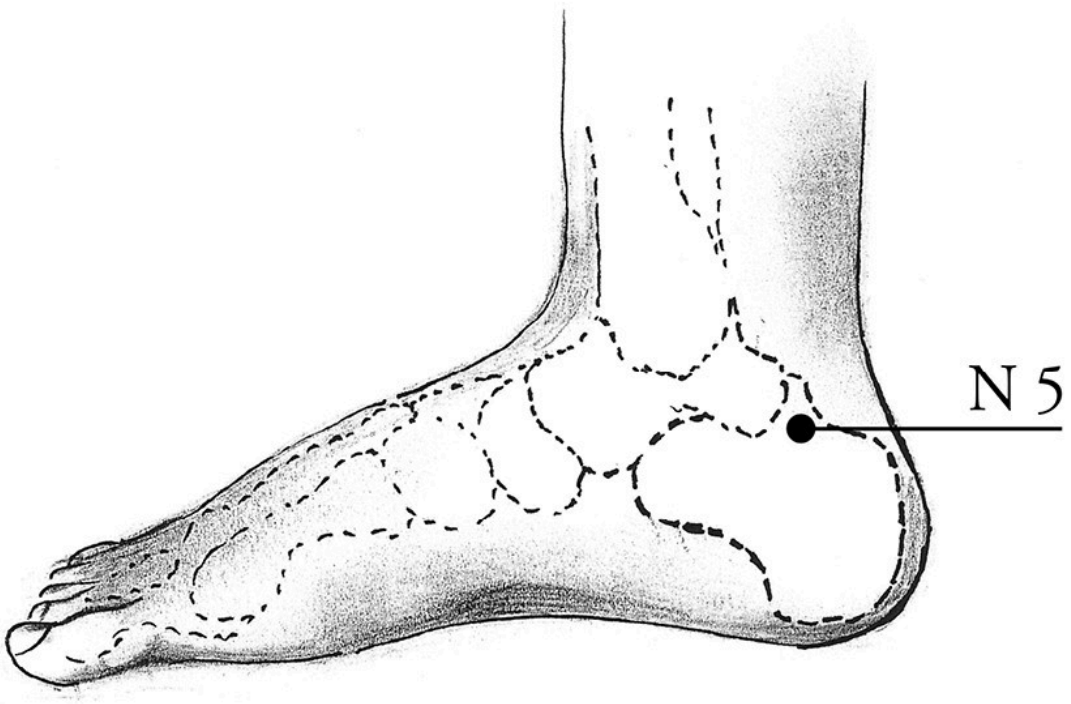
Pm 63, Jinmen - punkt 63 na meridianie pęcherza moczowego, ten punkt odblokowuje ogólnie meridian, leży na zewnętrznej krawędzi stopy, w zagłębieniu tylnym od guzowatości V kości śródstopia.



RYSUNEK 38. Punkt N1

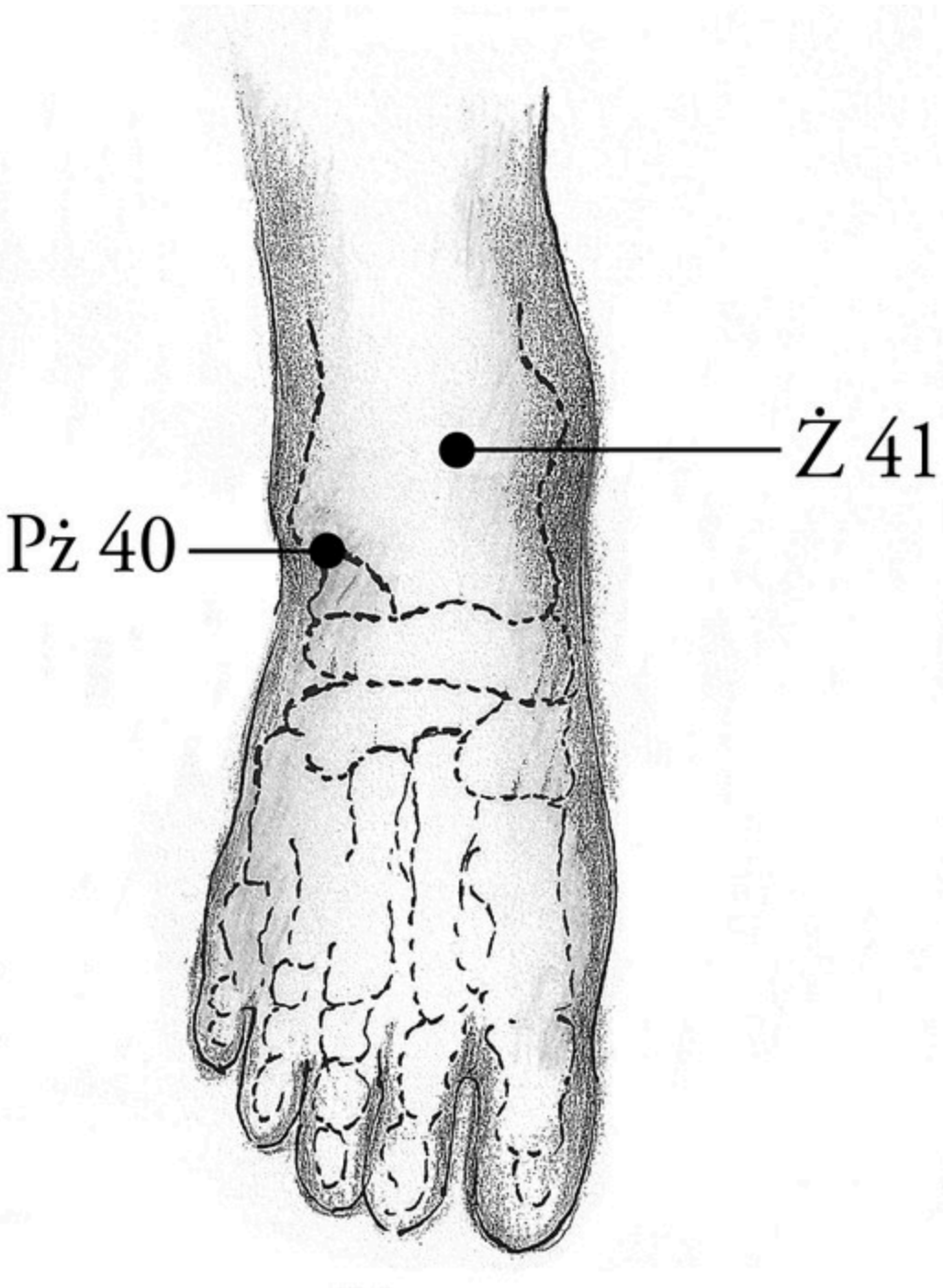
N1, Yongquan – punkt 1 na meridianie nerek, leży we wgłębieniu na podeszwie stopy, między drugim a trzecim stawem śródstopowo-paliczkowym. **Wskazania:** zaburzenie w oddawaniu moczu (zatrzymanie

lub bezwiedne oddawanie moczu), kurcze mięśni kończyn dolnych, migrena, bezpłodność, zaburzenia miesiączkowania.



RYSUNEK 39. Punkt N 5

N5, Shuiquan – punkt 5 na meridianie nerek, ten punkt odblokowuje ogólnie meridian; położenie: przy kostce wewnętrznej, we wgłębieniu z przodu. **Wskazania**: choroby nerek, pęcherza moczowego, zaburzenia w oddawaniu moczu, głuchota, szumy uszne, porażenie kończyn dolnych.



RYSUNEK 40. Punkt Ż 41

Ż 41 położony na **Ż41**, Jiexi – punkt 41 na meridianie żołądka, punkt ten leży na szczycie grzbietu stopy, w miejscu, w którym zaczyna się łydka,

Wskazania: porażenie kończyn dolnych, zaburzenia czynności w stawie skokowym, bóle i zawroty głowy, wzdęcia, zaparcia.

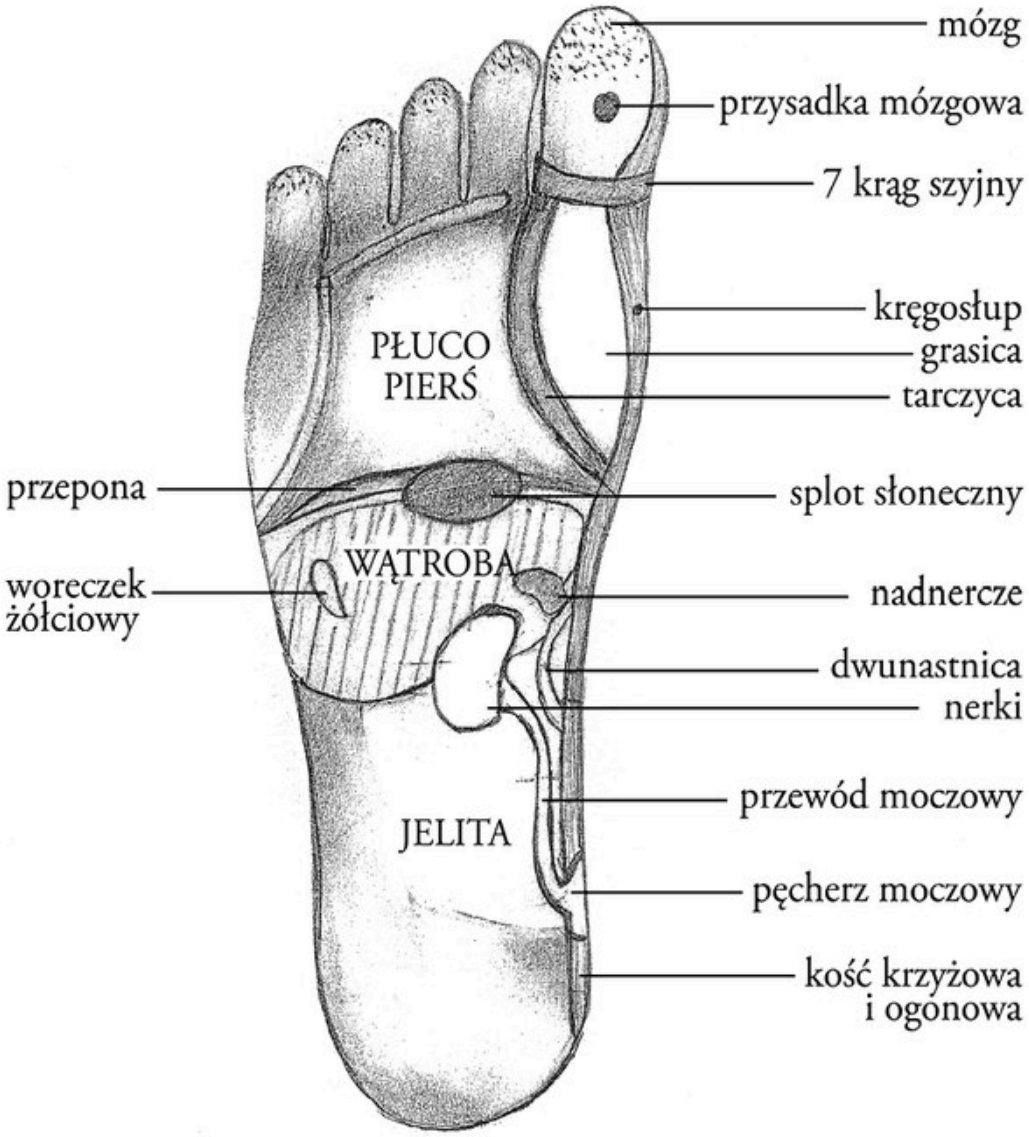
Pż 40, Qiuxu – punkt 40 na meridianie pęcherza (woreczka) żółciowego, ten punkt leży nieco w przód i poniżej kostki zewnętrznej, w miejscu skrzyżowania dwóch linii przeprowadzonych wzdłuż dolnego i przedniego jej brzegu. **Wskazania**: bóle i choroby pęcherzyka żółciowego, rwa kulszowa, choroby stawu skokowego, bóle w klatce piersiowej, nerwica: depresyjna, lękowa.

ST 6 (nie dla kobiet w ciąży) - patrz rysunek 33.

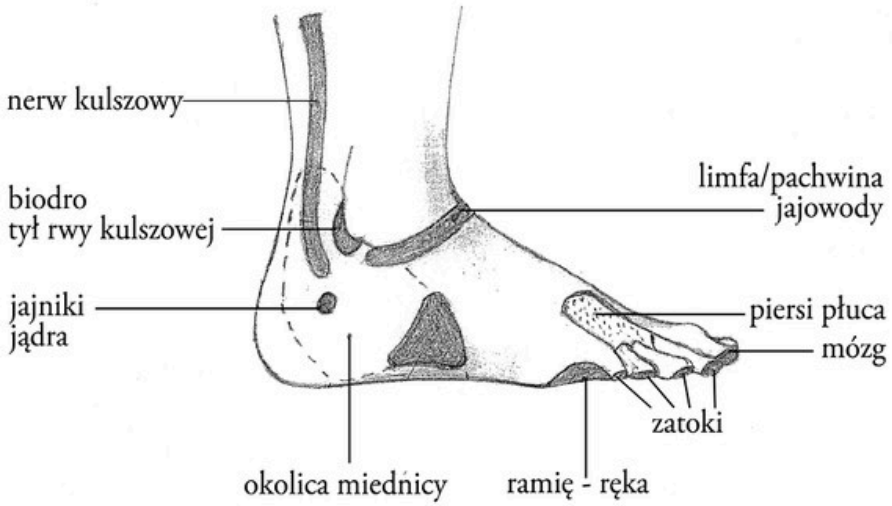
ST6, Sanyinjiao, punkt 6 na meridianie trzustki-śledziony, na wewnętrznej powierzchni łydki, 3 cuny powyżej środka kostki wewnętrznej, bezpośrednio z tyłu krawędzi kości piszczelowej. **Wskazania**: zaburzenia jelitowo-żołądkowe (biegunka, zaparcia), choroby narządów moczowo-płciowych (zaburzenia w oddawaniu moczu), zaburzenia miesiączkowania, brak miesiączki, zapalenie jąder, impotencja, żylaki, cukrzyca, bezsenność, nadciśnienie, obok działania ogólnie wzmacniającego masowanie tego punktu zaleca mężczyznom z przerostem gruczołu krokowego.

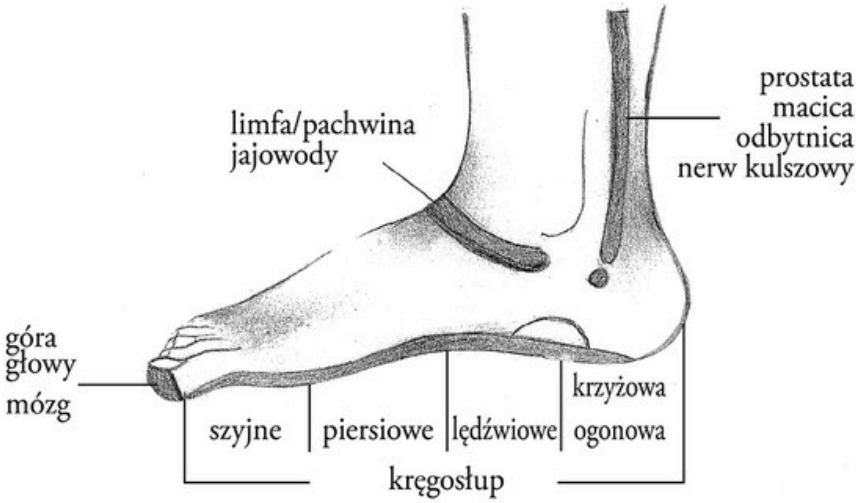
MASAŻ NA OKREŚLONYCH STREFACH (MIKROSYSTEM)[41]

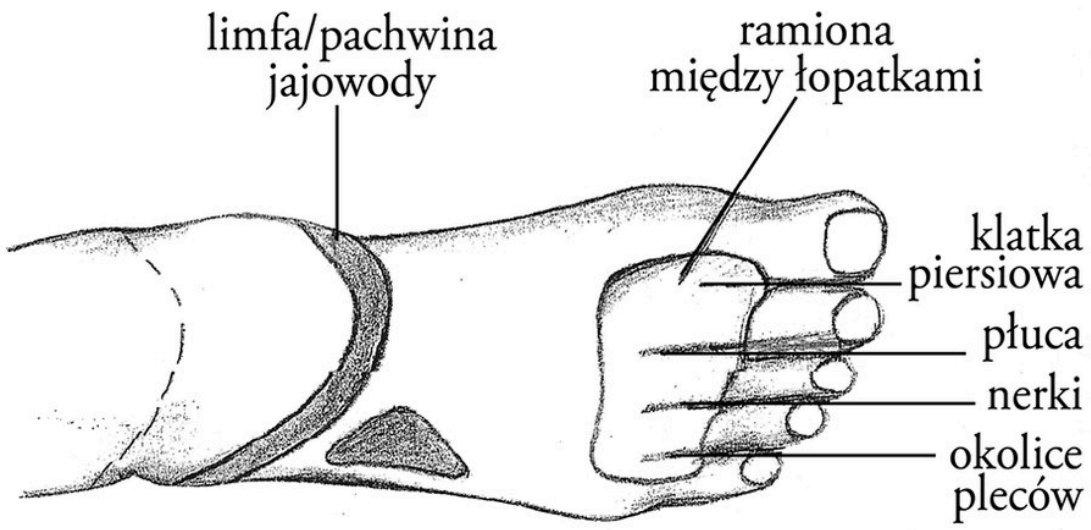
RYSUNEK 41. Strefy refleksyjne lewej stopy



RYSUNEK 42. Strefy relaksacyjne prawej stopy


nerw kulszowy
biodro
tył rwy kulszowej
jajniki
jądra
limfa/pachwina
jajowody
piersi płuca
mózg
zatoki
okolica miednicy
ramię - ręka


limfa/pachwina
jajowody
prostata
macica
odbytnica
nerw kulszowy
góra
głowy
mózg
szyjne
piersiowe
lędźwiowe
krzyżowa
ogonowa
kręgosłup



RYSUNEK 43. Strefy relaksacyjne stopy

1. **Masować strefy refleksyjne kręgosłupa** – przebiegają wzdłuż wewnętrznej krawędzi sklepienia stopy.
2. **Masować palce –** strefy głowy występują na paluchach obu stóp, strefa zatoki czołowej znajduje się na koniuszkach wszystkich palców stopy (prawa zatoka odpowiada prawej stopie, lewa zatoka – lewej stopie, to samo z oczami i uszami), strefy refleksyjne oczu są umiejscowione pod 2 i 3 palcem, w miejscu ich przyłączenia do brzuśców palców, strefy uszu znajdują się przy i pod szyjką 4 i 5 palca.
3. **Masować strefy refleksyjne dla nerek, przewodów moczowych, pęcherza:**
   - strefa nerek znajduje się w środku stopy, strefa refleksyjna pęcherza moczowego jest umiejscowiona na wewnętrznej stronie nogi, blisko początku pięty.
4. **Pozostała część stopy** (podeszwa + wierzchnia część stopy) - masować miejsce po miejscu, milimetr po milimetrze. Nie jest istotne czy masaż będzie przebiegał z góry na dół, czy odwrotnie, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, czy w przeciwną stronę. Nie ma też znaczenia przekroczenie w czasie masażu granic danej strefy i masowanie przyległych stref.

5. Ucisk nie powinien wywołać zbyt dużego bólu. Silnie bolące strefy masuje się dłużej, stosując stały ucisk, a nie stopniowo nasilający się i ustępujący. Siłę ucisku należy tak dobrać, aby nie przekroczyć progu bólu.
6. Jeżeli występują zaburzenia w przemianie materii – należy dłużej masować: żołądek, jelita, wątrobę, trzustkę (około 5 minut na każdy narząd).
7. Jeżeli zaburzone jest krążenie limfatyczne – trzeba skupić się na masowaniu strefy limfy, i tak: 1) limfa górnej części ciała – jej strefa znajduje się na stopach w dołku, bezpośrednio przed zewnętrzną kostką, 2) limfa brzucha – ta strefa znajduje się na stopach w dołku, bezpośrednio przed kostką wewnętrzną, 3) zbiornik limfy i piersiowe węzły chłonne – strefa ta znajduje się na stopach, w dołku między pierwszą i drugą kostką środkowej części stopy.

Czas trwania masażu stóp od 40 do 60 minut.

MASAŻ PUNKTOWY TWARZY Z UŻYCIEM OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Masaż punktowy twarzy łączy cytofilaktyczne (wspomagające wzrost nowych komórek) działanie olejków eterycznych i działanie bodźcem na określone punkty leżące wzdłuż meridianów.

W celu osiągnięcia lepszego efektu terapeutycznego stosujemy wybrane olejki eteryczne rozcieńczone w oleju nośnym, nanosząc je punktowo na skórę lub ruchami głaszczącymi, rozprowadzając na miejsca objęte masażem.

Dobre efekty kosmetyczne uzyskujemy przez zastosowanie olejków: różanego, neroli, rumianku rzymskiego, melisowego, geraniowego, rozmarynowego, eukaliptusowego, goździkowego. Z wymienionych olejków dobieramy 1-3 olejki, których zapach najbardziej odpowiada osobie masowanej. W sumie stosujemy od 3 do 5 kropli olejków rozcieńczonych w ⅓ łyżeczki oleju z awokado (lub z kiełków pszenicy).

W każdym punkcie wykonujemy ucisk (czubkiem palca wskazującego) i rozcieramy przez 30-60 sekund. Na szyi masaż punktów powinien trwać krócej, to jest do 30 sekund (każdy punkt).

Punkty na twarzy i szyi są rozmieszczone symetrycznie po obu stronach, za wyjątkiem punktów ekstra (które leżą poza meridianami). Kierunek masażu nie ma znaczenia (może być zgodny z ruchem wskazówek zegara lub przeciwny).

Przed masażem punktów na twarzy, poprzez który stymulujemy fibroblasty do produkcji kolagenu, korzystnie jest wykonać masaż okolic odruchowych w celu wywarcia reakcji ogólnoustrojowej.

ODRUCHY

Odruch Potyliczny:

Równoważy pracę lewej i prawej półkuli mózgu, poprawia krążenie, przez co dotlenia mózg, zmniejsza ciśnienie krwi.

Siedząc za masowaną osobą dłońmi unieś jej głowę tak, aby twoje 4 palce lewej ręki były po lewej stronie jego głowy a palce prawej ręki po prawej stronie głowy (ręce powinny obejmować potylicę). Uciskaj punkty po obu stronach głowy przez 10 minut, po czym odsuń głowę.

Odruch Potyliczno – Czołowy:

Poprawia pracę szyszynki, która wytwarza melatoninę, działa na płyn mózgowo-rdzeniowy, poprawia krążenie w tętnicach mózgowych, przez co wpływa na lepsze ukrwienie mózgu.

Lewą rękę umieść na czole (między brwiami), a prawą na potylicy (na wysokości pierwszego kręgu szyjnego), wykonaj palcem wskazującym ruch rozcierający równocześnie na czole i na potylicy (3 minuty).

Odruch Ciemieniowo – Czołowy:

Działa na psychikę – poprawia stan psychiki, poprawia pracę wegetatywnego układu nerwowego, wpływa na system hormonalny.

Lewą rękę umieść na czole (między brwiami), a prawą na ciemiączku, wykonaj ruch rozcierający palcem wskazującym równocześnie na czole i na ciemiączku (3 minuty).

MASAŻ CZOŁA poprawia pracę przysadki, przywraca koordynację między systemem sensorycznym a motorycznym.

Wykonaj masaż uciskowy punktu między brwiami (trzecie oko), a następnie na punktach leżących wzdłuż linii pionowej od punktu między brwiami do punktu przy nasadzie włosów (5 minut).

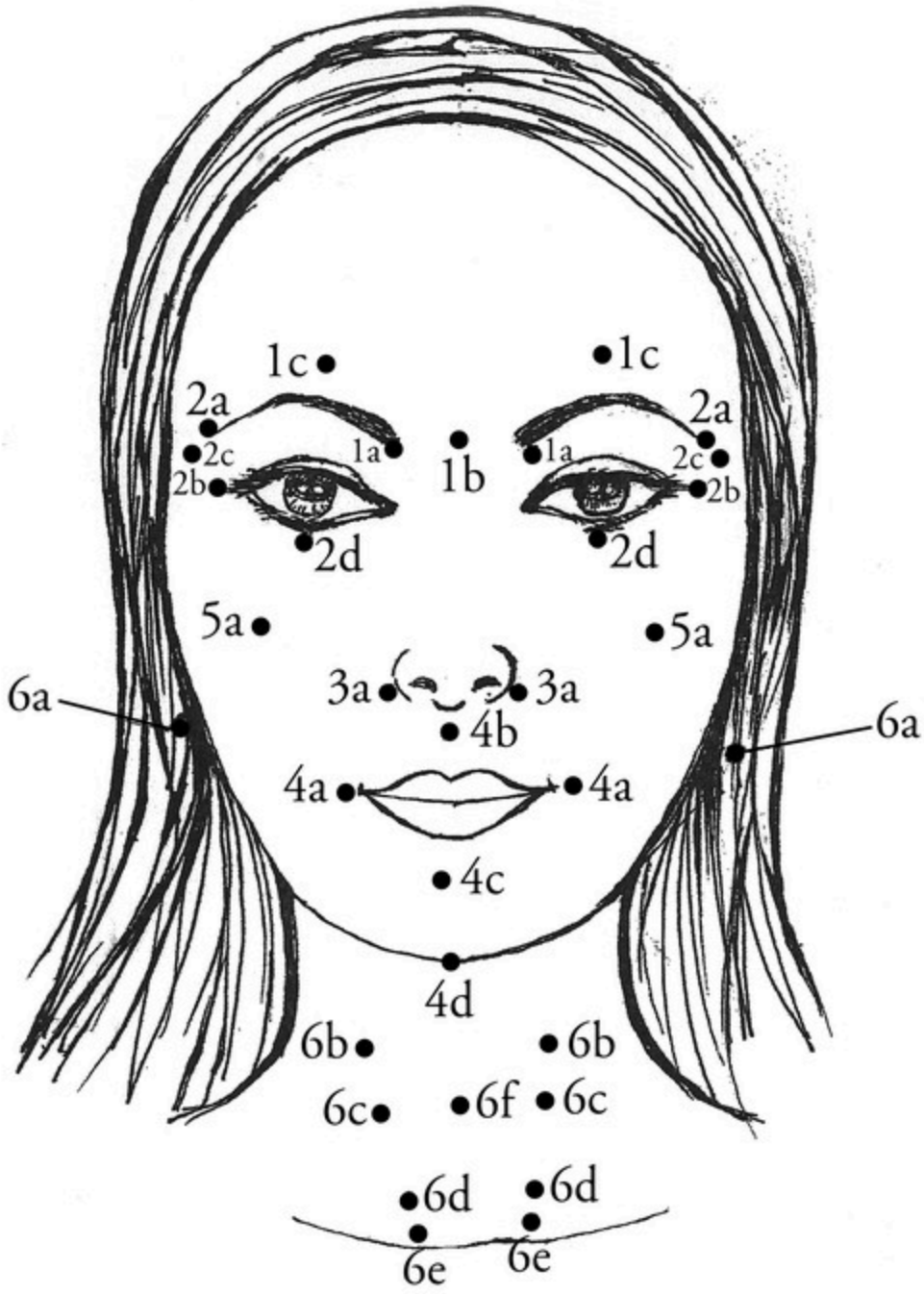
MASAŻ SKRONI: równoważy pracę i poziom energii w obu półkulach mózgu.

Palce połóż na skronie i wykonaj ruch rozcierający skroni (3 minuty).

MASAŻ GRASICY: stymuluje układ odpornościowy.

Palce obu rąk połóż na grasicy (w śródpiersiu) i wykonaj ruch rozcierający (10 minut).

MASAŻ PUNKTÓW NA TWARZY W ZALEŻNOŚCI OD UMIEJSCOWIENIA ZMARSZCZEK



RYSUNEK 44. Masaż punktowy twarzy

1. **ZMARSZCZKI NA CZOLE**:

- **Pm 2:** Zanzhu, położony nad wewnętrznym kątem oka, w zagłębieniu kąta oka. Odpowiada za zmarszczki gładziny (myśliciela),
  Pm – meridian pęcherza moczowego
- **Ex 1:** na czole, powyżej nasady nosa, w środku linii łączącej wewnętrzne brzegi brwi. Odpowiada za zmarszczki gładziny (myśliciela),
  Ex - punkt dodatkowy - Ekstra
- **Pż 14**: Yangbai, położony na czole, 1 cun nad środkiem brwi, pionowo nad źrenicą oka. Odpowiada za poprzeczne zmarszczki czoła (tzw. zmarszczki myśliciela),
  Pż - meridian pęcherzyka żółciowego.

2. **ZMARSZCZKI WOKÓŁ OKA:**

- **Po 23:** Sizuhukong, znajduje się na końcu brwi, nad zewnętrznym kątem oka. Odpowiada za górne zmarszczki zewnętrznego kąta oka,
  Po - meridian potrójnego ogrzewacza
- **Pż 1:** Tongziliao, położony 0,5 cuna od kąta zewnętrznego oka, przy skroni. Odpowiada za dolne zmarszczki zewnętrznego kąta oka,
  Pż - meridian pęcherza moczowego
- **Ex 2:** na skroni, w odległości 1 cun, do tyłu od środka linii łączącej zewnętrzny koniec brwi i zewnętrzny kąt oka,

Ex - punkt dodatkowy – Ekstra

- **Ż 2:** Sibai, położony we wgłębieniu otworu podoczodołowego, 0,7 cun poniżej łuku podoczołowego. Odpowiada za zmarszczki pod oczami,
  Ż - meridian żołądka.

3. **ZMARSZCZKI NOSOWO – WARGOWE**:

- **Jg 20:** Ying – Xiang, położony tuż obok skrzydełka nosa, w górnym brzegu bocznej bruzdy skrzydełka nosa,
  Jg - meridian jelita grubego,

4. **ZMARSZCZKI WOKÓŁ UST**:

- **Ż 4:** Dicang, położony 0,4 cun od kąta ust, na linii przechodzącej przez środek oka,
  Ż - meridian żołądka

- 4 b. GRT 26: Renzhong, położony pod nosem, w rynience, w odległości ⅓ od nosa,
  GRT - meridian głównego regulatora tylnego
- 4 c. GRP 24: Chengjiang, położony w środku bruzdy wargowo-bródkowej, pod wargą dolną,
  GRP - meridian głównego regulatora przedniego
- Ex 5, położony na szczęce dolnej 1 cun od środka zagłębienia gródkowego,
  Ex - punkt dodatkowy – Ekstra.

5. **ZMARSZCZKI POLICZKOWE:**
   - **Jc 18:** Quanliao, położony na policzku, pionowo w dół od zewnętrznego kąta oka, w zagłębieniu poniżej kości jarzmowej,
     Jc - meridian jelita cienkiego.

6. **ZMARSZCZKI NA SZYI:**
   - **Po 17**: Yifeng, położony w zagłębieniu, z tyłu ucha, przy otwartych ustach tworzy się dołek, między kątem żuchwy a wyrostkiem sutkowatym,

Po - meridian potrójnego ogrzewacza

- **Ż9:** Renying, położony z przodu mięśnia mostkowo-sutkowo-obojczykowego, na poziomie największego wzniesienia jabłka Adama,
- **6 c. Ż 10:** Shuitu, położony na szyi, na wewnętrznym brzegu mięśnia mostkowo-sutkowo-obojczykowego, na wysokości dolnego brzegu jabłka Adama,
- **Ż11:** Qishe, położony w miejscu przyczepu mięśnia mostkowo-sutkowo-obojczykowego,
  Ż - meridian żołądka.
- **GRP 22:** Tiantu, położony 0,5 cun powyżej górnego brzegu mostka,
- **GRP 23:** Lianquan, położony w środku szyi,
  GRP - meridian głównego regulatora przedniego.

ZABIEG REDUKUJĄCY STRES

Obecnie diagnozuje się coraz więcej chorób psychosomatycznych np. choroby dermatologiczne – alergie, łuszczyca, bielactwo. Jedną z przyczyn tych chorób jest stres nagromadzony w organizmie. Zatem zmniejszenie stresu może być terapią wspomagającą proces leczenia tych chorób[42]. Chorobotwórcze działanie stresu wywołało zainteresowanie technikami relaksacyjnymi.

Relaks definiowany jest jako...

> *przyjemny stan psychicznej i fizjologicznej demobilizacji, który odczuwa się subiektywnie jako wewnętrzny spokój (ciszę), odprężenie, pogodę, cichą radość, łagodną euforię, pogodzenie się ze sobą i światem (L. Kulmatycki).*

Według S. Sieka techniki relaksacyjne to metody redukujące stres np. trening autogenny Schulza, trening progresywnej relaksacji neuromięśniowej Jakobsa, medytacja, wizualizacja, masaż relaksacyjny. Do grupy technik relaksacyjnych zaliczamy również metody wykorzystujące działanie olejków eterycznych z grupy relaksacyjnych. Część tych olejków spowalnia pracę mózgu do fal alfa (badania dotyczyły olejku lawendowego i sandałowego).

Potencjał elektryczny mózgu mierzymy w falach mózgowych.

Wyróżniamy cztery kategorie fal mózgowych:

- ***Fale beta (13 - 40 Hz):*** związane ze świadomym stanem czuwania. Im bardziej spokojni jesteśmy tym beta jest niższe, im bardziej aktywni np. w momencie zaskoczenia, lęku, tym wyższe beta.
- ***Fale alfa (8 - 13 Hz):*** są wolniejsze, pojawiają się w stanie odprężenia, lecz nie senności. Występują podczas medytacji, ćwiczeń jogi, wąchania niektórych olejków eterycznych.
- ***Fale theta (4 - 8 Hz):*** związane z sennością, głębszą medytacją, natchnionej twórczości.

- ***Fale delta (½ - 4 Hz):*** są bardzo wolne, związane z głębokim snem, mówieniem przez sen, lunatykowaniem[43].

Kiedy mózg funkcjonuje na falach alfa, theta, delta wytwarza więcej endorfiny, serotoninę, acetylocholinę, wazopresynę a organizm w ten sposób pozbywa się stresu i bólu, co również pozytywnie wpływa na uczenie się i zapamiętywanie[44].

Nasze zmysły: wzrok, smak, słuch, dotyk, węch powiązane są z funkcjonowaniem mózgu na poziomie beta oraz na poziomie alfa, dlatego możemy świadomie funkcjonować w wymiarze beta i alfa, przy czym w wymiarze alfa jesteśmy spokojniejsi, zrelaksowani, bardziej odporni na stres.

DLACZEGO ZDROWIE JEST LEPSZE, GDY MÓZG PRACUJE NA FALACH ALFA? (J. SILVA):

Odkryliśmy, że człowiek pozostaje na poziomie częstotliwości 10 Hz w sposób świadomy przez piętnaście minut, jest to wystarczający czas do usunięcia (rozpuszczenia) enzymów wytwarzanych w stresie, które są substancjami odkładającymi się we krwi i osłabiającymi układ immunologiczny.

[...] Piętnaście minut to czas wystarczający nie tylko do rozpuszczenia enzymów wydzielanych przy stresie, lecz również do wzmocnienia układu immunologicznego[45].

Jednym ze skutecznych sposobów wejścia na poziom alfa i tym samym zredukowanie części stresu może być włączenie wizualizacji do masażu olejkami eterycznymi z grupy relaksacyjnych, których zapachy odpowiadają osobie poddanej terapii.

Do masażu całego ciała wystarczy 5-10 kropli mieszanki olejków na 1 łyżkę oleju bazowego.

Nazwa polska	Nazwa łacińska
Bergamotowy	Citrus limonum

Geraniowy	Pelargonum graveolens
Lawendowy	Lavandula officinalis
Mandarynkowy	Citrus nobilis
Melisowy	Melissa officinalis
Mięty pieprzowej	Mentha piperita
Muszkatołowy z gałki	Myristica fragrans
Neroli	Citrus aurantium
Petitgrain z liści gorzkiej	Bigarade citrus aurantium
Pomarańczowy	Citrus sinensis
Sandałowy	Santalum alum
Szałwi muszkatołowej	Salvia sclarea
Tymiankowy	Thymus vulgaris
Yangowy	Cananga odorata

TABELA 4. Olejki eteryczne o działaniu relaksacyjnym[46]

Osoba, która przystępuje do wykonania zabiegu redukującego stres musi być spokojna, pozbawiona negatywnych emocji. To bardzo ważne, bo można swoje emocje przenieść na pacjenta, a wtedy pacjent będzie po zabiegu bardziej zestresowany niż przed zabiegiem.

Dlatego przed przystąpieniem do wykonania zabiegu redukującego stres należy odprężyć się, wyciszyć umysł, pozbyć negatywnych myśli. W tym celu można wykonać proste ćwiczenie: zamknąć oczy, pomyśleć o czymś przyjemnym i poczuć się szczęśliwym.

Dopiero teraz delikatnymi ruchami głaszczącymi należy rozprowadzić wybraną mieszankę olejków na skórze masowanego i kontynuować masaż oraz wizualizację.

WIZUALIZACJA – WYOBRAŻENIE OBRAZU

RYSUNEK 45.

Zamknij oczy, wyobraź sobie, że wchodzisz pod wodospad i krystalicznie czysta woda spływa z czubka twojej głowy przez całe ciało.

Ta krystalicznie czysta woda zbiera z twojego organizmu wszystkie niepotrzebne napięcia, które odpływają wraz z nią.

Wyobraź sobie, jak ta krystalicznie czysta woda zbiera z twojego organizmu wszystkie niepotrzebne emocje i te niepotrzebne emocje odpływają wraz z wodą.

Wyobraź sobie, jak ta krystalicznie czysta woda zbiera z twojego organizmu wszystkie niepotrzebne toksyny i te niepotrzebne toksyny odpływają wraz z wodą.

Teraz jesteś bardzo spokojna, odprężona, zrelaksowana.

Możesz mieć wrażenie, że woda jest lodowata, i dotykając twojego ciała wyziębia je.

Teraz działa u ciebie wewnętrzny zmysł dotyku i tym wewnętrznym zmysłem dotyku czujesz tę czystą, lodowatą wodę.

Włącz też wewnętrzny zmysł zapachu i wyczuj zapach czystej, zdrowej wody, wyczuj zapach zdrowego ciała.

Wyobraź sobie, że wychodzisz z wody, idziesz tam, gdzie świeci słońce.

Czujesz, jak promienie słońca osuszają twoje ciało. Jesteś bardzo spokojna i bezpieczna. Teraz wewnętrznym zmysłem dotyku poczuj dotyk promieni słońca i wewnętrznym zmysłem zapachu poczuj zapach dotykających cię promieni słońca.

A teraz przypomnij sobie piękne zdarzenie, które miało miejsce w twoim życiu, które wywołało w tobie uczucie miłości i szczęścia. Komórki pamięci zapamiętują, wraz z danym zdarzeniem, emocje, które mu towarzyszyły. Gdy przypominasz sobie dane zdarzenie, komórki pamięci przypominają ci o emocjach, które były z nim związane, i dlatego możesz ponownie przeżywać uczucie miłości i szczęścia.

Jesteś teraz w dobrym nastroju i pozostaniesz w tym stanie przez cały czas trwania masażu.

Kontynuujemy masaż z grupy relaksujących.

Po skończonym zabiegu pozostawiamy pacjenta w pozycji leżącej jeszcze przez 15 minut.

BIBLIOGRAFIA

Monografie

Christina Muths, *Kolorowa terapia*, Oficyna Wydawnicza SPAR, 1994, s. 121.

E. Czerniawska, *Psychologia węchu i pamięci węchowej*, WaiP, Warszawa 2007, s. 27.

M. Dąbrowski, *Układ odpornościowy twój osobisty lekarz*, Wydawnictwo Medyczne Sanmedia, Warszawa 1994, s. 89.

W. Droszcz, *Alergia*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1991, s. 23.

C. Hannaford, *Zmyślne ruchy, które doskonalą umysł*, Ofic. Wyd. Medyk, s. 339-40.

P. Peirce, *Twoja częstotliwość*, Studio Astropsychologii, Białystok 2011, s. 90-91.

I. B. Peters, *Kosmetyka. Podręcznik do nauki zawodu. Poradnik*, Polygraf Print, s. r. o., Presov, Slowakia 2002, s. 35-38.

P. G. Zimbardo, *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN 2004, s.95.

G. Leibold, *Masaż Shiatsu. Harmonizowanie energii w organizmie*, Agencja Wydawnicza MOREX, 1994, s. 166-167.

B. Sadowski, *Biologiczne mechanizmy zachowania się ludzi i zwierząt*, Wydawnictwo Naukowe PWN S.A., Warszawa 2001, s. 235-237.

P. Davis, *Aromaterapia od A do Z czyli poradnik leczenia zapachami*, Wydawnictwo OPUS, Łódź 1993, s. 118.

A. Zborowski, *Masaż klasyczny*, Wydawnictwo AZ, Kraków 1996, s. 23-33, ibid. s. 47-78.

W. Brud, I. K. *Brud, pachnąca apteka*, Wydawnictwo Pagina sp. z o. o., s. 26-33.

B. Sadowski, *Biologiczne mechanizmy zachowania się ludzi i zwierząt,* Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa 2001, 152-153.

Z. Garnuszewski, *Renesans akupunktury,* Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1988, s. 67.

T. Namikoshi, *Shiatsu: leczenie uciskiem,* Wydawnictwo Ethos, Warszawa 1997, s. 26.

H. Operacz, *Zasady akupunktury teoria i praktyka,* Kantor Wydawniczy SAWEW, Poznań 1993, s. 26-32.

W. Abraham, *Shiatsu. Leczenie naciskiem na szczególne punkty ciała,* Oficyna Wydawnicza ABA, 1999, s. 11.

W. Abraham, *Shiatsu. Leczenie naciskiem na szczególne punkty ciała,* Oficyna Wydawnicza ABA 1999r, s. 73-114.

M. Pliszka, *Somatoterapia, by żyć pełnią,* Pismo o zdrowiu vilcacora, nr 7 (30), lipiec 2002, indeks 353019, s. 34.

T. Namikoshi, *Shiatsu: leczenie uciskiem,* Wydawnictwo ETHOS, Warszawa 1997, s. 221.

Mashafret, *Akupresura stóp,* F. H. U. Storczyk, s. 10-43.

A. Barwicka, *Realizacja programu rehabilitacji leczniczej w schorzeniach psychosomatycznych w ramach prewencji rentowej ZUS,* „Prewencja i rehabilitacja" 2006, nr 4 (14), s. 10-15.

P. Peirce, Twoja częstotliwość, Studio Astropsychologii Białystok 2011, s. 70, „ibid. s. 74".

Prace zbiorowe

J. Góra, A. Lis, *Najcenniejsze olejki eteryczne,* Wydawnictwo Uniwersytetu M. Kopernika, Toruń 2005, s. 86-87.

G. Buchbauer, L. Jirovetz, *Aromatherapy: use of fragrances and essential oils as medicants,* Flavour and Fragrance Journal, 1994, 9, s. 217-220.

N. Staines, J. Brostoff, K. James, *Wprowadzenie do immunologii,* Wydawnictwo Medyczne Urban & Partner, Wrocław 1996, s. 25.

Praca zbiorowa pod redakcją Marka Jakubisiaka, *Immunologia*, Wydawnictwo Naukowa PWN Warszawa 1996, s. 50.

Czasopisma

„Aromaterapia", Kwartalnik Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego, nr 3 (17), t. 5, Lato 1999, s. 20-23, M. Chrząszcz, *Biosynteza składników olejków eterycznych w roślinach – czyli jak powstają olejki eteryczne*.

„Aromaterapia", Kwartalnik Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego nr 3 (49), t. 13, Lato 2007, s. 18-22. *Toksyczność i interakcje olejków eterycznych*, Prof. Z. Janeczko, Wykład na Zebraniu PTA.

„Aromaterapia", Kwartalnik PolskiegoTowarzystwa Aromaterapeutycznego, nr 3 (13), t. 4. Lato 1998, s. 20-27, M. Chrząszcz*Wpływ zapachów na proces uczenia się*.

„Aromaterapia", Kwartalnik Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego, nr 1 (43), t.12, Zima 2006, s. 27, *Nagroda za Helicobacter pyroli.*

„Cabines", Dwumiesięcznik nr 58, E. Kowalska-Wochna, *Eliksiry z brzęczącego ula*, cz. I, RESS&MEDIA, s. 42.

Inne:

Samokontrola Umysłu, System Medytacji Dynamicznej wg Jose Silwy, Dwudniowe Ultra Seminarium, Copyright do wydania polskiego: Metoda Silwy – Polska sp. z o.o., Warszawa, s. 22.

[1] Christina Muths, *Kolorowa terapia*, Oficyna Wydawnicza SPAR, 1994, s. 121.

[2] C. Hannaford, *Zmyślne ruchy, które doskonalą umysł*, Ofic. Wyd. Medyk, s. 339-40.

[3] P. Peirce, *Twoja częstotliwość*, Studio Astropsychologii, Białystok 2011, s. 90 – 91.

[4] I. B. Peters, *Kosmetyka. Podręcznik do nauki zawodu. Poradnik*, Polygraf Print, s. r. o., Presov, Slowakia, 2002, s. 35 – 38.

[5] P. G. Zimbardo, *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN 2004, s.95.

[6] E. Czerniawska, *Psychologia węchu i pamięci węchowej*, WaiP, Warszawa 2007, s. 27.

[7] B. Sadowski, *Biologiczne mechanizmy zachowania się ludzi i zwierząt*, Wydawnictwo Naukowe PWN S.A., Warszawa 2001, s. 235 - 237.

[8] „Aromaterapia", Kwartalnik Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego, nr 3 (17), t. 5, Lato 1999, s. 20 – 23, M. Chrząszcz, *Biosynteza składników olejków eterycznych w roślinach – czyli jak powstają olejki eteryczne*.

[9] Wiele ciekawych informacji na temat olejków eterycznych można znaleźć w publikacji „Aromaterapia praktyczna" autorstwa Beaty Matuszewskiej. Książka jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd.).

[10] „Aromaterapia" Kwartalnik Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego nr 3 (49), t. 13, Lato 2007, s. 18 – 22. Prof. Z. Janeczko, *Toksyczność i interakcje olejków eterycznych*, wykład na Zebraniu PTA.

[11] „Aromaterapia", Kwartalnik Polskie Towarzystwa Aromaterapeutyscznego, nr 3 (13), t. 4. Lato 1998, s. 20 – 27, M. Chrząszcz *Wpływ zapachów na proces uczenia się*.

[12] „Aromaterapia", Kwartalnik Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego nr 2 (4), t. 2, Wiosna 1996, s. 20-23, M. Chrząszcz *Naukowe metody stosowane w badaniach nad aromaterapią.*

[13] P. Davis, *Aromaterapia od A do Z czyli poradnik leczenia zapachami*, Wydawnictwo OPUS, Łódź 1993, s. 118.

[14] J. Góra, A. Lis, *Najcenniejsze olejki eteryczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu M. Kopernika, Toruń 2005, s. 86 - 87.

[15] „Aromaterapia", Kwartalnik Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego, nr 1 (43), t.12, Zima 2006, s. 27, *Nagroda za Helicobacter pyroli.*

[16] „Cabines", Dwumiesięcznik nr 58 E. Kowalska-Wochna, *Eliksiry z brzęczącego ula, cz. I*, RESS &MEDIA, s. 42.

[17] W. Brud, I. K. Brud, *Pachnąca apteka*, Wydawnictwo Pagina sp. z o. o., s. 26-33.

[18] A. Zborowski, *Masaż klasyczny*, Wydawnictwo AZ, Kraków 1996, s. 23 – 33, ibid. s. 47-78.

[19] Praca zbiorowa pod redakcją Marka Jakubisiaka, *Immunologia*, Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 1996, s. 50.

[20] N. Staines, J. Brostoff, K. James, *Wprowadzenie do immunologii*, Wydawnictwo Medyczne Urban & Partner, Wrocław 1996, s. 25.

[21] ibid. s. 26, s. 66.

[22] W. Droszcz, *Alergia*, Wiedza Powszechna Warszawa 1991, s. 23.

[23] M. Dąbrowski, *Układ odpornościowy twój osobisty lekarz*, Wydawnictwo Medyczne Sanmedia, Warszawa 1994, s. 89.

[24] B. Sadowski, *Biologiczne mechanizmy zachowania się ludzi i zwierząt*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001, s. 152-153.

[25] Z. Garnuszewski, *Renesans akupunktury*, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa1988, s. 67.

[26] T. Namikoshi, *Shiatsu: leczenie uciskiem*, Wydawnictwo Ethos, Warszawa 1997, s. 26.

[27] H. Operacz, *Zasady akupunktury teoria i praktyka*, Kantor Wydawniczy SAWEW, Poznań 1993, s. 26-32.

[28] Wiele ciekawych informacji na temat meridianów można znaleźć również w książce „Opukiwanie meridianów" autorstwa dr Patricii Carrington. Publikacja jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd.).

[29] H. Operacz, *Zasady akupunktury teoria i praktyka*, Kantor Wydawniczy SAWEW, Poznań 1993, s. 104 – 105.

[30] ibid. s. 99 24. ibid. s. 96.

[31] W. Abraham, *Shiatsu. Leczenie naciskiem na szczególne punkty ciała*, Oficyna Wydawnicza ABA, 1999.

[32] ibid. s. 23-24.

[33] A. Kiełkowska, *Twoje zdrowie w Twoich.... rękach*, Wydawnictwo Kolmio Kiełkowscy, 1998, s. 97-179.

[34] „hara" - brzuch.

[35] „ tsubo" - punkt biologicznie aktywny

[36] W. Abraham, *Shiatsu. Leczenie naciskiem na szczególne punkty ciała*, Oficyna Wydawnicza ABA 1999, s. 73-114.

[37] G. Leibold, *Masaż Shiatsu. Harmonizowanie energii w organizmie*, Agencja Wydawnicza MOREX, 1994, s. 166 – 167.

[38] M. Pliszka, *Somatoterapia, by żyć pełnią*, Pismo o zdrowiu vilcacora, nr 7 (30), lipiec 2002, s. 34.

[39] M. Pliszka, *Somatoterapia, by żyć pełnią*, Pismo o zdrowiu vilcacora, nr 7 (30), lipiec 2002, s. 110-152.

[40] T. Namikoshi, *Shiatsu: leczenie uciskiem*, Wydawnictwo ETHOS, Warszawa 1997, s. 221.

[41] H. Mashafret,*Akupresura stóp*, F. H. U. Storczyk, s. 10-43.

[42] A. Barwicka, *Realizacja programu rehabilitacji leczniczej w schorzeniach psychosomatycznych w ramach prewencji rentowej ZUS*, „Prewencja i rehabilitacja", 2006, nr 4 (14), s. 10-15.

[43] P. Peirce, *Twoja częstotliwość*, Studio Astropsychologii, Białystok 2011, s. 70.

[44] ibid. s. 74.

[45] *Samokontrola Umysłu, System Medytacji Dynamicznej wg Jose Silwy*, Dwudniowe Ultra Seminarium, Copyright do wydania polskiego: Metoda Silwy – Polska sp. z o.o., Warszawa, s. 22.

[46] G. Buchbauer, L. Jirovetz, *Aromatherapy: use of fragrances and essential oils as medicants*, „Flavour and Fragrance Journal", 1994, 9, s. 217-220.

===LxstGS8aKlloW21VYFkzBTEGYFFpUTIDMgMoBTFVMAlvX2wNNQQw